

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	TESTNEVELÉS ÉS SPORT /Testnevelő tanár

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	GIMNASZTIKA (ALAPTORNA)						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Pascan Ioan, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd.Balla Béla Jozsef, egyetemi tanársegéd						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	1	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Alap (DF)

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					36
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					8
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					4
Más tevékenységek:					3
3.7 Egyéni munka össz-óraszám			69		
3.8 A félév össz-óraszám			56		
3.9 Kreditszám			5		

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Előadóterem, audio-videó eszközökkel
5.2 A szeminárium /	<ul style="list-style-type: none"> Tornaterem, torna matracok, dobantók,

labor lebonyolításának feltételei	tornapadok, bordásfal, speciális tornaszerek, kéziszerek (tornabot, medicin labda , ugrókötél, karika).
-----------------------------------	--

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K 1. Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és a szakterület tartalmi alapjainak a tervezése a tantárgyak közötti irányultsággal • K 3. A fizikai fejlődés és növekedés, ugyanakkor a motricitás tulajdonságának felmérése a követelményeknek megfelelően / a testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek, a fizikai gyakorlat szabadon gyakorlásához való hozzáállás • K 4. A testnevelés és sport specifikus eszközeinek leírása és bemutatása, kor csoportosítás szerint. • K 5. A gyakorlatot végzők felkészültségi szintjének felmérése a testnevelés- és sportban
Transzverzális kompetenciák	-

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A szabad, a társas, a kéziszér és kiegészítőszér gyakorlatok bemutatásához és vezetéséhez szükséges készségek kialakítása a lokomotrikus szervezet szelectiv befojásolására, kiindulva különböző sztatikus helyzetekből.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A testnevelési óra keretén belüli legmegfelelőbb szervezési módszerek és gyakorlási formák ismertetése, gimnasztikai témakörökkel. • A gimnasztika helyes szakkifejezési ismereteinek a megszerzése • A természetes gyakorlatok valamint a versenytorna alap elemeihez szükséges képességek és készségek megszerzése

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Alapfogalmak	Interactiv előadás	2
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Tartásos helyzetek	Interactiv előadás	2
Mozgásos alapformák	Interactiv előadás	2
A gyakorlatok szakleírása	Interactiv előadás	2
A gyakorlatok rajzírása	Interactiv előadás	2
Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása	Interactiv előadás	2
Szabad gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Társas gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Kézizser gyakorlatok - Labda gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Kézizser gyakorlatok - Bot és ugrókötél gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Előkészítőszersz gyakorlatok - padgyakorlatok	Interactiv előadás	2
Előkészítőszersz gyakorlatok - bordásfalgyakorlatok	Interactiv előadás	2
Természetes gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Rendgyakorlatok	Interactiv előadás	2
		28 óra
Könyvészet 1. Erdős, I., Sijj, Z. (1997), <i>Gimnasztika</i> , Tankönyvkiadó, Budapest 2. Fekete, J. , (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i> , Editura Librăriile Crican, Oradea. 3. Pașcan, I. , (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i> , Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 4. Pascan, I. , (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5. Pascan, I. , (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i> , Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.		
8.2 Szeminárium / Labor/Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. – Alapfogalmak: a test tengelyei és síkjai - Rendgyakorlatok: állások és testfordulatok	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
2. – Rendgyakorlatok:menet és futás - Tartásos helyzetek	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
3. – Rendgyakorlatok: alakzatok - Gyakorlatok szakleírása - Természetes gyakorlatok: járások, futások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
4.- Rendgyakorlatok: menet alakzatok	Magyarázat,	4

- Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások	bemutató, begyakorlás	
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: kúzsások	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	2
6. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások vonal sorból - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászószok, függeszkeések	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	2
7. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások oszlop sorból - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	2
8. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	2
9. - Padgyakorlatok - Kúzóó gyakorlatok	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	2
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások	Magyarózat, bemutatás, begyakorlás	4
11. – Ellenőrző lecke	Problematizálás	2
		28 óra
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erdős, I., Sijj, Z. (1997), <i>Gimnasztika</i>, Tankönyvkiadó, Budapest 2. Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriiile Crican, Oradea. 3. Pașcan, I., (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i>, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 4. Pascan, I., (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5. Pascan, I., (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i>, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó. 		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a professzionális szervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Liceumok és Általános Iskolák)

betartva a liceumi programok követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A gimnastika szaknyelv helyes ismerete	Írásbeli vizsga	20%
	Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok szerkesztése és bemutatása	Írásbeli vizsga	40%
10.5 Szeminárium / Labor	A rendgyakorlatok végrehajtása és megfelelő vezényszavak ismerete	Gyakorlati felmérés	10%
	Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok szerkesztése és levezetése	Gyakorlati felmérés	30%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none">Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása az iskolában.			

Előadás felelőse

Prof. dr. Pascan Ioan

Szeminárium felelőse

asist. drd. Balla Béla József

Intézetigazgató

Dr. Pop Ioan Nelu, docens