

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4 Szakterület	GYÓGYTORNA
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG/ gyógytornász

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	Ddd. 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 óraszámja)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	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					22
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					9
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					3
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszámja	44				
3.8 A félév össz-óraszámja	56				
3.9 Kreditszám	4				

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, audió-videó eszközökkel
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none">• Tornaterem, torna matracok, dobantók, tornapadok, bordásfal, speciális tornaszerek, kéziszerek (tornabot, medicin labda , ugrókötél, karika).

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none">• K 1. A fizikai fejlődés és növekedés, ugyanakkor a motricitás tulajdonságának felmérése a követelményeknek megfelelően / a gyógytorna, testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek, a fizikai gyakorlat szabadon gyakorlásához való hozzáállás• K 2. A gyógytorna specifikus eszközeinek leírása és bemutatása, testrészek csoportosítása szerint.• K 5. A gyakorlatot végzők felkészültségi szintjének felmérése a gyótotornában.
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 kéziszer és kiegészítőszerek gyakorlatok bemutatásához és vezetéséhez szükséges készségek kialakítása a lokomotrikus szervezet szelektív befojásolására, kiindulva különböző sztatikus helyzetekből.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none">• A gyógytorna óra keretén belüli legmegfelelőbb szervezési módszerek és gyakorlási formák ismertetése, gimnasztikai témakörökkel.• A gimnasztika helyes szakkifejezési ismereteinek a megszerzése• A természetes gyakorlatok elemeihez szükséges képességek és készségek megszerzése

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések (óraszám)
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 rajzítása		2
Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása	Interactiv előadás	2
Szabadgyakorlatok	Interactiv előadás	2
Társasgyakorlatok	Interactiv előadás	4
Kézízszer gyakorlatok - Labdagyakorlatok	Interactiv előadás	2
Kézízszer gyakorlatok - Bot és ugrókötéll gyakorlatok	Interactiv előadás	2
Előkészítőszerszer gyakorlatok	Interactiv előadás	4
Természetes gyakorlatok	Interactiv előadás	2
		28 óra
Könyvészet <ol style="list-style-type: none"> Erdős, I., Sijj, Z. (1997), <i>Gimnasztika</i>, Tankönyvkiadó, Budapest Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea. Pașcan, I., (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i>, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. Pascan, I., (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. Pascan, I. (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i>, Kolozsvár, Napoca Star Kiadó. 		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések (óraszám)
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 - Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: kúszások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2

6. - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászások, függeszkedések	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	2
7. - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	2
8. - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	2
9. - Padgyakorlatok - Küzdő gyakorlatok	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	2
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	4
11. – Ellenőrző lecke	Problematizálás	2
		28 óra
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> Erdős, I., Sijj, Z. (1997), <i>Gimnasztika</i>, Tankönyvkiadó, Budapest Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea. Pașcan, I., (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i>, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. Pașcan, I., (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. Pașcan, 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 az iskolai programok követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A gimnasztika szaknyelv helyes ismerete	Írásbeli vizsga	20%
	Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok	Írásbeli vizsga	40%

	szerkesztése és bemutatása		
	Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok szerkesztése és levezetése	Gyakorlati felmérés	40%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előirt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása. 			

Előadás felelőse

Prof. dr. Pașcan Ioan

Szeminárium felelőse

drd. Balla Béla Jozsef, tanársegéd

Intézetigazgató

Dr. Ciocoi Pop Rareș-Dumitru, egyetemi tanár