

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	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKÁK/ testnevelő tanár, edző

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	SZERTORNA – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Pascan Ioan, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Balla Béla J., tanársegéd						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	4	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Kötelező (DPD)

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					4
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	58				
3.8 A félév össz-óraszama	100				
3.9 Kreditszám	4				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Előadóterem, audió-videó eszközökkel
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• 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 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 szertorna versenyszerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A férfi torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése (talajgyakorlatok, lógyakorlatok, gyűrűgyakorlatok, támaszugrások, korlátgyakorlatok, nyújtógyakorlatok). • A leány torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése (támaszugrások, felemáskorlát-gyakorlatok, gerendagyakorlatok, talajgyakorlatok) • A torna versenyek megszervezésének az alapjai és az eredmények felmérése/elbírálása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A sporttorna rövid története	Interaktív előadás	2
2. A szertorna gyakorlatelemeinek csoportosítása, technikai alapjai, belső és külső erők ismertetése.	Interaktív előadás	2
3. A férfi torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai	Interaktív előadás	4
4. A leány torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai	Interaktív előadás	4
5. A torna versenyek megszervezése, levezetése és elbírálása	Interaktív előadás	2
		14 óra

Könyvészet

1. **Bejek, Klára, Hamar, P.**, (2000), *Torna ABC*, Okkerkiadó, Budapest
2. **Farkas, Gy.**, (1998), *Sporttorna*, Papir-Press Eyesülés, Budapest
3. **Fekete, J.**, (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
4. **Pașcan, I.**, (2008), *Gimnasztika az iskolában*, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.
5. **Pascan, I.**, (2009) *A torna oktatásának módszertana az iskolában* Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.
6. **Pascan, I.** (2014), *Sporttorna – elmélet és gyakorlat -*, Kolozsvár, egyetemi jegyzet.

8.2 Szeminárium / Labor/ Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. - Követelmények bemutatása - Sztatikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (mérlegállások, tarkóállások)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
2. – Sztatikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (fej-, kézállások, hidak és spárgág) - Dinamikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (guruóátfordulások) - A támaszugrások végrehajtásának a technikai alapjai - A korlátgyakorlatok alap gyakorlatelemek ismertetése	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	6
3. –Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (kézenátfordulások) - Az iskolai testnevelésben előirt bakk és ugrószekrényen végzett ugrások ismertetése - Lógyakorlatok (férfi), gerenda (leányok)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	8
4. - Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (fejbillenés és szabadátfordulás) - gyűrűgyakorlatok (férfi), talaj (leányok)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
5. – Nyújtógyakorlatok (férfi), - Talaj (férfi, nők)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
6. Felmérési lecke	Bemutatás, begyakorlás	4
		28 óra

Könyvészet

1. **Bejek, Klára, Hamar, P.**, (2000), *Torna ABC*, Okkerkiadó, Budapest
2. **Farkas, Gy.**, (1998), *Sporttorna*, Papir-Press Eyesülés, Budapest
3. **Fekete, J.**, (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
4. **Pașcan, I.**, (2008), *Gimnasztika az iskolában*, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.
5. **Pascan, I.**, (2009) *A torna oktatásának módszertana az iskolában* Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.
6. **Pascan, I.** (2014), *Sporttorna – elmélet és gyakorlat -*, Kolozsvár, egyetemi jegyzet.
7. **Pascan, I.** (2015), *Sporttorna – elmélet és gyakorlat -*, 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 alkalmazottáikéval (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Liceumok és Általános Iskolák)

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Elméleti fogalmak ismerete a szertornával kapcsolatban A férfi és női szertorna sajátosságai	Irásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Az alap tamászuigrások és talajelemek technikai bemutatása es felmérése (kötelező) és egy gyakorlat bemutatása (két választott szeren)	Gyakorlati felmérés	50%
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 az iskolában.és a sportklub keretében.			

Előadás felelőse

Prof. dr. Pascan Ioan

Szeminárium felelőse

dr. Balla Béla J

Tagozat felelőse

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens