

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	SPORTJÁTÉKOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	ALAPKÉPZÉS
1.6 Szak / Képesítés	Mozgáskészség és sporttechnika szak/ Sport și performanță motrică LM/Testnevelő tanár/ szakedző

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	GIMNASZTIKA (ALAPTORNA)						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Balla Béla-József, egyetemi tanársegéd						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Balla Béla-József, 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	4	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-óraszámja	69				
3.8 A félév össz-óraszámja	125				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

### 5. Feltételek (ha vannak)

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

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p>K1. Moduláris tervezés és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva.</p> <p>K2. Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris Hangsúlyokkal.</p> <p>K3. A fizikai és motorikus növekedés és fejlődés felmérése, a sportág specifikus követelményeinek és modelljeinek alapján.</p> <p>K4. Az egyes sportágak specifikus tartalmának leírása, magyarázata és bemutatása.</p> <p>K5. A folyamatok, tanulási eredmények és hozzáállás sportág-specifikus értékelése.</p> <p>K6. A szakterület specifikus management- és marketing-elemeinek használata</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p>KT1. Sportesemények szervezése, szakképzett segítségnyújtással, a szakmai etika betartásával. KT2. A kiválasztási-, felkészülési- és verseny-folyamatok feladatainak hatékony teljesítése.</p> <p>KT3. A szakképzési szükségletek objektív felmérése az egyéni fejlődési terv alapján, a munkaerőpiachoz való alkalmazkodás érdekében</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szabad, a társas, a kéziszer és kiegészítőszerek gyakorlatok bemutatásához és vezetéséhez szükséges készségek kialakítása a lokomotorikus szervezet szelektív befolyásolására, kiindulva különböző sztatikus helyzetekből.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A testnevelési óra keretén belüli legmegfelelőbb szervezési módszerek és gyakorlási formák ismertetése, gimnasztikai témakörökkel.</li> <li>• A gimnasztika helyes szakkifejezési ismereteinek a megszerzése</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A természetes gyakorlatok valamint a versenytorna alap elemeihez szükséges képességek és készségek megszerzése</li> </ul>
--	--

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Alapfogalmak	Interaktív előadás	2
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Tartásos helyzetek	Interaktív előadás	2
Mozgásos alapformák	Interaktív előadás	2
A gyakorlatok szakleírása	Interaktív előadás	2
A gyakorlatok rajzírása	Interaktív előadás	2
Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása	Interaktív előadás	2
Szabad gyakorlatok	Interaktív előadás	2
Társas gyakorlatok	Interaktív előadás	2
Kézizser gyakorlatok - Labda gyakorlatok	Interaktív előadás	2
Kézizser gyakorlatok - Bot és ugrókötel gyakorlatok	Interaktív előadás	2
Előkészítőszerszám gyakorlatok - padgyakorlatok	Interaktív előadás	2
Előkészítőszerszám gyakorlatok - bordásfalgyakorlatok	Interaktív előadás	2
Természetes gyakorlatok	Interaktív előadás	2

Rendgyakorlatok	Interaktív előadás	2
		<b>28 óra</b>
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Erdős, I., Sijj, Z.</b> (1997), <i>Gimnasztika, Tankönyvkiadó, Budapest</i></li> <li><b>Fekete, J.</b>, (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea.</li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2008), <i>Gimnasztika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</i></li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</i></li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i>, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</li> </ol>		
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 - Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: kúszások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
6. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások vonal sorból - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászások, függeszkedések	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
7. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások oszlop sorból - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
8. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2

9. - Padgyakorlatok - Küzdő gyakorlatok	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	2
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások	Magyarázat, bemutató, begyakorlás	4
11. – Ellenőrző lecke	Bemutató	4
		<b>28 óra</b>
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Erdős, I., Sijj, Z.</b> (1997), <i>Gimnasztika</i>, Tankönyvkiadó, Budapest</li> <li>2. <b>Fekete, J.</b>, (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea.</li> <li>3. <b>Pașcan, I.</b>, (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i>, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</li> <li>4. <b>Pașcan, I.</b>, (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</li> <li>5. <b>Pașcan, I.</b>, (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i>, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</li> </ol>		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a szakszervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.</li> </ul>
--

**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 szerkesztése és bemutatása	Írásbeli vizsga	40%
10.5 Szeminárium / Labor	Motorikus próbákon elért teljesítmény	Gyakorlati felmérés	10%
	Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok szerkesztése és levezetése	Gyakorlati felmérés	30%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- Minden (4) értékelési kritériumra a diáknak el kell érnie a minimum 5-s jegyet, ahhoz, hogy a tantárgyi tartalmakat minimálisan elsajátítottnak tekinthessük.
- Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása az iskolában.

**Előadásért felelős tanár**

Dr. Balla Béla József,

Egyetemi tanársegéd

**Szemináriumért/laborért felelős tanár**

Dr. Balla Béla József,

Egyetemi tanársegéd

Tagozatvezető

Dr. Boros-Balint Julianna, docens