

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	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	SPORT ÉS MOTRIKUS TELJESÍTMÉNY Edző/szakosított testnevelő

2. A tantárgy adatai

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

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

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					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					25
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					3
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	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	• Előadóterem, audio-videó eszközökkel
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Tornaterem, torna matracok, dobantók, tornapadok, bordásfal, speciális tornaszerek, kéziszerk (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 testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek, a fizikai gyakorlat szabadon gyakorlásához való hozzáállás • K 2. A testnevelés és sport specifikus eszközeinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint. • K 3. 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 női 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	4
2. A szertorna gyakorlatelemeinek csoportosítása, technikai alapjai, belső és külső erők ismertetése.	Interaktív előadás	4
3. A férfi torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai	Interaktív előadás	8
4. A női torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai	Interaktív előadás	8
5. A torna versenyek megszervezése, levezetése és elbírálása	Interaktív előadás	4
		28 óra

Könyvészet

1. **Bejek, Klára, Hamar, P.**, (2000), *Torna ABC*, Okkerkiadó, Budapest
2. **Farkas, Gy.**, (1998), *Sporttorna*, Papir-Press Egyesülés, 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.

8.2 Szeminárium / Labor/ Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. - Követelmények bemutatása - Statikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (mérlegállások, tarkóállások)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
2. – Statikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (fej-, kézállások, hidak és spárgág) - Dinamikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (gurulóátfordulások) - A támaszugrások végrehajtásának a technikai alapjai - A korlátgyakorlatok alap gyakorlatelemek ismertetése	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	6
3. –Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (kézenátfordulások) - Az iskolai testnevelésben előírt bakkon és ugrószekrényen végzett ugrások ismertetése - Lógyakorlatok (férfi), gerenda (leányok)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	8
4. - Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (fejbillenés és szabadátfordulás) - gyűrűgyakorlatok (férfi), talaj (nők)	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 Egyesülés, 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 epiztemikus 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 szakszervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.

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	Írásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Az alap támaszugrások és talajelemek technikai bemutatása és felmérése és egy-egy gyakorlat bemutatása a tanult szereken	Gyakorlati felmérés	50%
10.6 A teljesítmény minimális követelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlati felmérésen a talajon és a támaszugrásoknál kötelező a minimum 5-s jegy. • Az elméleti vizsgán való megjelenéshez jogosultságot csak azok a diákok kapnak, akiknek a gyakorlaton kijött legalább az 5-s átlag. 			
<ul style="list-style-type: none"> • 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 felelős tanár

Dr. Balla Béla József,
egyetemi tanársegéd

Tagozatvezető

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens