|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: GIMNASZTIKA GYAKORLATVEZETÉS** | **Kódja: LMT\_TN104G2** | **Kreditszáma:2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév):  |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*

A hallgatók tudják elhelyezni a gimnasztika mozgásanyagát a testnevelés és a sport rendszerében. Ismerjék a gimnasztika szaknyelvét, gyakorlatainak hatását, a hatásfokozó eszközöket és módszereket. Tudjon gimnasztikai gyakorlatokat tervezni és vezetni, bemelegítés és képességfejlesztés céljából. Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok oktatásának sajátosságait. Különös hangsúllyal legyenek képesek a testnevelés órán változatosan és tudatosan használni a gimnasztika teljes mozgásanyagátA gimnasztika tanórai és szabadidős felhasználásához ismeretek, és az eredményes oktatáshoz szükséges szintű gyakorlat megszerzése.* *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*

*Szakmai tudás*:* Ismeri a gimnasztika szaknyelvét, gyakorlatanyagát, az egyszerű és összetett mozgásformákat.
* Elméleti és gyakorlati ismeretekkel rendelkezik a gimnasztikai gyakorlatok hatásairól, a hatásfokozás eszközeiről és módszereiről.
* Ismeri a szabadgyakorlatok oktatásmódszertanát.
* Ismeri a kiegészítő- és kéziszerek mozgásanyagát, az általuk biztosított kondícionális és koordinációs gyakorlatokat.
* Készségszinten tudja a rend- és szabadgyakorlatokat vezetni.
* Ismeri a gimnasztikai gyakorlatok oktatásának módszereit.
* Következetes gyakoroltatással a tanulókban ki tudja alakítani az alapformák helyes végrehajtását.
* Tudja készség szinten alkalmazni a különböző gyakorlatvezetési módszereket.

*Szakmai képességek:* * Képes elősegíteni a tanulók részvételét saját teljesítményük értékelésében.
* Képes a tanórai munka hatékony, lendületes irányítására, a tanulók figyelmének, érdeklődésének felkeltésére és fenntartására, a gimnasztika eszközeivel.
* Képes a gimnasztikai alapformákat tökéletes végrehajtással bemutatni, tanítványainak megtanítani.
* Képes különböző módszerekkel rend- és gimnasztikai gyakorlatokat vezetni.
* Tudja alkalmazni a különböző ismeretközlési formákat gimnasztikában, képes tükörképben bemutatni a gyakorlatokat.
* Önállóan tud képességfejlesztő gimnasztikai programokat készíteni, vezetni a testnevelés órákon és sportköri foglalkozáson.
* Sokoldalúan és változatosan tud gyakorlatsorozatokat összeállítani.
* Képes különböző sportágak igényeinek megfelelő bemelegítő gyakorlatokat tervezni, vezetni.
* Képes a tanult mozgáskészlet kreatív használatára, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok alkotására.
* Tudja az egyes gimnasztikai alapformákat élményszerű gyakorlattá összekapcsolni és ezt minden korosztályra adekvátan oktatni.
* Rendelkezik olyan jártasságokkal, hogy a sportági mozgásanyagot alkalmazni tudja a tanórai- és szabadidősportban, valamint az iskolai rendezvények bemutató anyagában egyaránt.
* Tud élni a differenciálás lehetőségeivel (pl: szerválasztás, koreográfiai különbségek) és ki tudja haszni a tantárgyi integrációt (ének-zene).

*Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:** Biztonságos, balesetmentes testnevelés-foglakozásokat vezet, fegyelmezett pontos munkát végeztet a tanórán. Ennek megteremtésének egyik eszközei a rendgyakorlatok, továbbá a pontosságra, helyes végrehajtásra törekvés minden mozgás végrehajtásában.
* Fontosnak tekintse, hogy a képességek fejlesztésében a gimnasztikai gyakorlatoknak kiemelt jelentősége van, különösen testnevelés órán, a fiatalok képzésében.
* Figyelembe veszi a tanulók egyéni sajátosságait, tiszteletben tartva a tanulók személyiségét, a családok nevelési szokásait és törekvéseit, támaszkodik az ezekben fellelhető értékekre.
* Személyes példájával és a közösségi viszonyok szervezésével hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók nyitottá váljanak a demokratikus társadalomban való aktív részvételre, a helyi, nemzeti, európai és egyetemes emberi értékek elfogadására.
* *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*
* Személyes példájával és a közösségi viszonyok szervezésével hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók nyitottá váljanak a demokratikus társadalomban való aktív részvételre, a helyi, nemzeti, európai és egyetemes emberi értékek elfogadására.
* A gimnasztika mozgásanyaga (szabad- és társas gyakorlatokat, kézi- és kiegészítőszer gyakorlatokat).
* A különböző mozgásformák izomzatra, koordinációra kifejtett hatása.
* A bemelegítő gyakorlatok tervezése, ismertetése, vezetése.
* A gimnasztikai gyakorlatokkal és eszközökkel végezhető képességfejlesztés.
* A bemelegítés szükségessége, elméletei, módszerei. A főbb sportágak bemelegítési sajátosságai.
* A kreativitás fejlesztése, eredeti mozgássorok, gyakorlatok, gyakorlatláncok alkotása.
* A streching alkalmazási lehetőségei testnevelési és sportfoglalkozásokon.
* *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*

A kijelölt szerrel kötelező gyakorlat bemutatása.Szerenkénti alapelemek bemutatása.Választott szerrel koreográfia tervezése és bemutatása* *Munkaformák:* gyakorlat, csoportmunka, egyéni tervezés, gyakorlatvezetés, elemzés.
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| * *Kötelező irodalom:*

Derzsy Béla (2003): A gimnasztika alapjai; F-Forma Kft, Bp. 2004Metzing Miklós (2004: Gimnasztika; TFKI Bp.Farkas György (1995): Gimnasztika; TK-kiadó, Bp 1992* *Ajánlott irodalom:*

Deli Levente (1992): Streching. MTE, BudapestDr. Szécsényi József (1992): Stretching. Budapest |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Honfi László PhD – főiskolai tanár** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Dr. Bíró Melinda PhDVécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató - adjunktus |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)