|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Mozgásprogramok 2. NBT\_RE113G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **2.** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**NBT\_RE112G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  A hallgató tanulja meg a torna alapvető mozgásanyagának technikai és oktatás módszertani ismereteit. A hallgatók mozgáskultúrájának és motoros képességeinek fejlesztése.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  *Nők:* Ugrás: repülő-gurulóátfordulás deszkáról, szekrényen guggolóátugrás. Korlát: kelepfellendülés AK-ra és MK, kelepforgás hátra AK-án és alugrás, fogás MK-án átguggolás felsőfüggésbe. Gerenda: hintalépés, 180°-os fordulat, szökdelések, belendítés kéz alatt felugráshoz; fellendülés lebegőtámaszba; bukfenc előre terpeszülésbe; tarkóállás, leugráshoz függőleges repülés. Talaj: hinta-érintőjárás, bukfenc előre és hátra lábtartásokkal, tarkóállás, fejállás, kézállás, cigánykerék.  *Férfiak:* Talaj: gurulóátfordulás előre és hátra, tarkóállás, fejállás, kézállás, kézenátfordulás oldalt. Lólengés: alaplendület, be- és kilendítések. Gyűrű: lendületvétel, alaplendület, lebegőfüggés, lefüggés, hátsó függés, húzódás-tolódás támaszba, homorított leugrás. Ugrás: felguggolás, függőleges repülés ötrészes szekrényen. Korlát: alaplendület felkartámaszban és támaszban, saslendületek, kanyarlat. Nyújtó: lendületvétel, alaplendület, kelepfelhúzódás, kelepforgás hátra, alugrás.  A tanult elemek technikája, előfeltétele, oktatása, segítségnyújtása, hibajavítása.  **Kialakítandó kompetenciák:**  Rekreációs területen és övezetben alkalmazni tudja a torna alapvető mozgásanyagának technikai és oktatás-módszertani ismereteit.  Segítséget tud nyújtani az előforduló sérülések esetén. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| Honfi László: Tornaszaknyelv; Dialóg Campus, Bp. - Pécs. 2004.  Hamza – Karácsony – Molnár – Vígh – Gyulai: Torna 1x1; Bp. 2000.  Kurt Murer szerk. [ford. Major Mercedes]: 1003 atlétika játék és gyakorlat. Dialóg Campus, Pécs, 2000. 279 p. ISBN 963 9123 81 1.  Bejek – Hamar: Torna ABC; Bp. 1999.  Karácsony – Hamza – Keleti: Torna A-tól Z-ig; Bp. 1999.  Torna versenyszabályok; Bp. 2001. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Béres Sándor PhD egyetemi docens** | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  **Honfi László PhD, főiskolai tanár** | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)