|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: GIMNASZTIKA GYAKORLATVEZETÉS** | **Kódja: NMT\_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 mozgásanyagát  A 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. 2004  Metzing Miklós (2004: Gimnasztika; TFKI Bp.  Farkas György (1995): Gimnasztika; TK-kiadó, Bp 1992   * *Ajánlott irodalom:*   Deli Levente (1992): Streching. MTE, Budapest  Dr. 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 PhD  Vécseyné 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)