

# ÓVODAPEDAGÓGUS TESTNEVELÉS ÉS MÓDSZERTANA I.

Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

## **BOV 1210**

Óraszám: 2 óra / hét (tavaszi félév)

### **Követelmény:**

Rendelkezzen a testnevelés elméleti és gyakorlati ismereteivel az óvoda közegében.

Tudatosan, komplex módon fejlessze a gyermek személyiségét mozgásos tevékenységek során. Sajátítsa el a testnevelés foglalkozások vezetéséhez szükséges szaknyelvi ismereteket, valamint a motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati ismereteit.

Ismerje a szabad- és kéziszer gyakorlatokat és vezetésük módszereit.

Képes legyen a gyermek személyiségének és képességstruktúrájának sajátosságait felismerni és fejleszteni. Tudja megtervezni és kiválasztani az egészségfejlesztés lehetőségeit a testnevelés keretén belül. Alkalmazza a testnevelés foglalkozások vezetéséhez szükséges szaknyelvi tudását és ismereteit.

1. hét: Általános tudnivalók ismertetése. A gimnasztika mozgásrendszere, motoros képességek fejlesztési lehetőségei.
2. hét: A gimnasztika alapfogalmai.
3. hét: Tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései.
4. hét: A gimnasztika rajzírása. A rajzírás jelrendszere
5. hét: Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása.  
Általános bemelegítés szerkezeti felépítése.
6. hét: A gimnasztika oktatása. A gyakorlatsorozatok összeállításának főbb szempontjai. A gyakorlatok hatásfokozása.
7. hét: Óvodai hospitálás
8. hét: Testnevelés foglalkozás tervezet készítése
9. hét: A gyakorlatok ismertetése és módszerei. A gyakorlatvezetés formái.
10. hét: Zárthelyi dolgozat írása.
11. hét: Gyakorlatok vezetése hallgatótársaknak

12. hét: Gyakorlatok vezetése hallgatótársaknak.(Házi dolgozat beadása)
13. hét Gyakorlati beszámolók
14. hét: Gyakorlati beszámolók

#### **A foglalkozásokon történő részvétel:**

- A foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontaktóraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény:** gyakorlati jegy

#### **Az értékelés módja, ütemezése:**

- Egyéni írásbeli dolgozat elkészítése házi dolgozat formájában (12. hét)
- Egy zárthelyi dolgozat gimnasztika rajzírásból (10. hét). A zárthelyi dolgozat megírása minimum 51% teljesítményre
- Gyakorlatvezetési beszámoló

#### **Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a rész érdemjegyeinek számtani átlag határozza meg (ZH jegy, házi dolgozat jegy, gyakorlati beszámoló jegy). A legkisebb számtani érték: elégséges (2). Amennyiben az egyik részjegy elégtelen a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.

#### **Szakirodalom:**

1. Gaál Sándorné-Gyarmati Zoltánné: Az óvodai testnevelési foglalkozások előkészítő gyakorlatai (GIMNASZTIKA). (2000): Magánkiadás. Tessedik Főiskola, Szarvas. ISBN nélkül
2. Dr. Derzsy Béla (2009): A gimnasztika alapjai. Magánkiadás, 2004. ISBN nélkül.
3. Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): Utánzó gyakorlatok. Flaccus Kiadó, Bp., 2001. ISBN: 9639412031
4. Csányi Tamás (2013): Testnevelés és testmozgás az óvodában, Óvodai nevelés, 9sz. 9-13.o.
5. Ozsváth Károly (2005, szerk.): Testnevelés és tantárgy pedagógia elméleti alapok. Budapest.
6. Farnosi István (1992): Mozgásfejlődés. MTE Budapest.
7. Gergely Ildikó (2005): Mit? Miért? Hogyan? Kondicionális képességek. Redact

## BTA1210

### Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

#### Testnevelés és tantárgy-pedagógiája I. (Gimnasztika, torna) (gyakorlati jegy)

##### A tantárgy tartalma:

A gimnasztika testgyakorlati ág elméleti és (rend-szabad-és kéziszer) gyakorlati anyaga. A sporttorna statikus és dinamikus alapelemeinek elméleti- és gyakorlati anyaga, 1-6. osztályos követelményei.

##### Féléves tematika:

1. hét: Általános tudnivalók ismertetése. Követelmények, a kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. Fizikai képességek felmérése és fejlesztése a tornában.
  2. hét: A gimnasztika alapfogalmai. A gimnasztika mozgásrendszere, rendgyakorlatok oktatása.  
Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
    - gurulóátfordulások
  3. hét: Tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései.  
Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
    - mérlegállás
    - tarkóállás
    -
  4. hét: A gimnasztika rajzírása  
Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
    - fejállás
  5. hét: A rajzírás jelrendszere.  
Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
    - kézállás
    - kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
  6. hét: Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása.  
Szekrényugrás:
    - Ugródeszka használatának oktatása
  7. hét: Csoportos hospitálás
  8. hét: Zárthelyi dolgozat írása (gimnasztika).
- Szekrényugrás:
- guggoló átugrás
- .
9. hét: Csoportos hospitálás

10. hét: A gimnasztika oktatása. A gyakorlatsorozatok összeállításának főbb szempontjai.  
A gyakorlatok hatásfokozása.

11. hét: A gyakorlatok ismertetése és módszerei.

Gerenda:

- járások, futások, fordulatok, mérlegállás, homorított leugrás

12. hét: A gyakorlatok vezetése. A gyakorlatvezetés formái.

- Összefüggő, előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.

13. hét: Előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.

14. hét: Gyakorlati beszámolók (gimnasztika).

Előírt gyakorlatok bemutatása vizsgajegyre

#### **A foglalkozásokon történő részvétel:**

- A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontaktóraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény:** gyakorlati jegy

#### **A félévközi ellenőrzések követelményei:**

A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden héten elsajátított ismeretanyagot kapnak és az előírt időpontokban beszámolási kötelezettségeik vannak. Az utolsó két órán javítási lehetőségük van

#### **Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a ZH írás, (melynek 51% alatti teljesítése a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után), gyakorlatvezetési beszámoló, valamint az előírt szereken bemutatott gyakorlatok jegyeinek átlaga adja.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.

#### **Irodalom:**

-HONFI L. (2011): Gimnasztika, elektronikus tankönyv, 258.

-BEJEK K., HAMAR P. (1996): Torna ABC. Okker Kiadó. Budapest. 316 p., ISBN: 9637315292

-GYULAI G., (2000): Torna 1x1. Hamza István magánkiadása, Budapest, 240., ISBN: 963-640-705-3

-HONFI L., SZATMÁRI Z. (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg- Campus Kiadó, Pécs-Budapest Digitális könyvfejezet. 144., ISBN: 978-963-642-420-6