

# BOV1210L Testnevelés és módszertana I.

## Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

### Féléves tematika:

1. konzultáció: 3 óra

- Általános tudnivalók. A félév követelményrendszerének ismertetése.
- A gimnasztika szerepe, jelentősége.
- A gimnasztika szaknyelve és alapelvei.
- A gimnasztikai rajzírás jelentősége és alapelvei:
  - (talaj, testarányok, ábrázolási nézetek, jelek)
- A tartásos gyakorlatelemek rajzírása:
  - (kartartások, támaszhelyzetek)
- A mozgásos gyakorlatelemek rajzírása:
  - (lendítések, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, döntések, dőlések, fordítások, körzések, szökdelések)
- A 2 – 8. ütemű gimnasztikai gyakorlatok rajzírása.

A gimnasztika gyakorlatelemei: statikus helyzetek és dinamikus gyakorlatelemek.  
Statikus helyzetek – kiinduló helyzetek: támaszok – függések - egyes helyzetek.  
Dinamikus gyakorlatelemek:

2. konzultáció: 3 óra

- Rendgyakorlatok.
- Alakzatok, alakzatalakítások.
- Az általános bemelegítés szerkezete, blokkjai.
- Kartartások

3. konzultáció: 3 óra

- Torna: talajtorna elemek: (tarkóállás, gurulóátfordulás, zsugor fejjállás)
- Rávezető és előkészítő gyakorlatok
- A segítségadás módjai
- Kötélmászás – mászókulcsolás.

### A foglalkozásokon történő részvétel:

- A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

### Félévi követelmény: gyakorlati jegy

**Az értékelés módja, ütemezése:**

A kurzus legfontosabb célja, hogy tapasztalatszerzést nyújtson és megismertesse a gimnasztikai alapfogalmakat, a rajzírás – olvasás elméletét, valamint a torna tanításának elméletét és gyakorlatát.

Az értékelés módja: írásbeli beadandó munka, gyakorlati munka és zárthelyi dolgozat.

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

A tantárgy jellege folyamatos felkészülést feltételez, így a hallgatók minden héten feladatot kapnak: gimnasztikai rajzírásból. A gimnasztika és torna követelmények érdemjeggyel való értékelése folyamatosan történik. Készületlen órai részvétel a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után. A 3. konzultáción megírt zárthelyi dolgozat és a félév során szerzett érdemjegyek átlaga adja a félév végi gyakorlati jegyet.

A dolgozat 50% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a konzultációkon szerzett érdemjegy, valamint a zárthelyi dolgozat érdemjegyének számtani átlaga határozza meg. Amennyiben a zárthelyi dolgozat, vagy a gyakorlati beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.

# BTA1210L Testnevelés és tantárgy pedagógia I. (gimnasztika – torna)

## Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

### Féléves tematika:

1. konzultáció: (elmélet) 3 óra  
Általános tudnivalók. A félév követelményrendszerének ismertetése.  
A gimnasztika szerepe, jelentősége.  
Alapfogalmak: a test tengelyei, síkjai.  
A gimnasztika gyakorlatai: statikus helyzetek és dinamikus gyakorlatai.  
Statikus helyzetek – kiinduló helyzetek: támaszok – függések - vegyes helyzetek.  
Támaszok: állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz – és lábtámaszok, kéztámaszok, egyéb helyzetek.  
Dinamikus gyakorlatai:
2. konzultáció: (gyakorlat) 3 óra  
Rendgyakorlatok.  
Menetmegindítás – megállítás.  
Alakzatok, alakzatalakítások.  
Vezényszavak.  
Az általános bemelegítés szerkezete, blokkjai.  
Kartartások: nyújtott – hajlított – egyéb.
3. konzultáció: (elmélet) 2 óra  
A gimnasztika szaknyelve és alapelvei.  
A gimnasztikai rajzírás jelentősége és alapelvei:  
(talaj, testarányok, ábrázolási nézetek, jelek)  
A tartásos gyakorlatai rajzírása:  
(kartartások, támaszhelyzetek)  
A mozgásos gyakorlatai rajzírása:  
(lendítések, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, döntések, dőlések, fordítások, körzések, szökdelések)  
A 2 – 8. ütemű gimnasztikai gyakorlatok rajzírása.
4. konzultáció: (gyakorlat) 2 óra  
Torna: talajtorna elemek: (tarkóállás, gurulóátfordulás, zsugor fejállás, kézállás)  
Kötélmászás – mászókulcsolás.

### A foglalkozásokon történő részvétel:

- A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

## **Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

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

A kurzus legfontosabb célja, hogy tapasztalatszerzést nyújtson és megismertesse a gimnasztikai alapfogalmakat, a rajzírás – olvasás elméletét, valamint a torna tanításának elméletét és gyakorlatát.

Az értékelés módja: írásbeli beadandó munka, gyakorlati munka és zárthelyi dolgozat.

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

A tantárgy jellege folyamatos felkészülést feltételez, így a hallgatók minden héten feladatot kapnak: gimnasztikai rajzírásból. A gimnasztika és torna követelmények érdemjeggyel való értékelése folyamatosan történik. Készületlen órai részvétel a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után. A 4. konzultáción megírt zárthelyi dolgozat és a félév során szerzett érdemjegyek átlaga adja a félév végi gyakorlati jegyet.

A dolgozat 50% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

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

A félévi gyakorlati jegyet a konzultációkon szerzett érdemjegy, valamint a zárthelyi dolgozat érdemjegyének számtani átlaga határozza meg. Amennyiben a zárthelyi dolgozat, vagy a gyakorlati beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.