**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**TNB 2126**

**Zenés – táncos mozgásformák (RG.)**

**Féléves tematika: óraszám: 2 óra/hét**

1. **hét:** Balesetvédelmi tájékoztató, szervezési feladatok. A mozgásszerkezeti összetevők: Ritmika, plasztika, dinamika. A ritmikus sportgimnasztika mozgásképzésének alapjai. Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.
2. **hét:** Ritmikus gimnasztikai járások, futások és ugrások elsajátítása. Járások: lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás,

**Járások: érintő-, hintajárás**.

Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is.

**Ritmizált lépések: keringő-, szökkenő hármas lépés, zárt és nyitott hármas lépés.**

1. **hét: Gyakorlati beszámoló: lépések, járások**
2. **hét:** Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Bordásfal gyakorlatsorok.
3. **hét:** Bordásfal gyakorlatok
4. **hét: Gyakorlati beszámoló: bordásfal gyakorlatok**
5. **hét:** A ritmikus gimnasztika kézi szereinek gyakorlatanyaga: kötél
6. **hét:** A ritmikus gimnasztika kézi szereinek gyakorlatanyaga: kötél
7. **hét: Gyakorlati beszámoló: kötélgyakorlat**
8. **hét:** Talajon végzett előkészítő mozgásanyag **-** Talajgyakorlat
9. **hét:** Talajon végzett előkészítő mozgásanyag **-** Talajgyakorlat
10. **hét: Gyakorlati beszámoló: talajgyakorlat**
11. **hét:** A ritmikus gimnasztika gyakorlatanyaga: javítás, elmaradt beszámolók pótlása.
12. **hét:** Javítás, elmaradt beszámolók pótlása.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

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

**Félévi követelmény:** gyakorlati jegy

**Az értékelés módja, ütemezése:**

Ritmikus gimnasztika elméleti és rendszertani fogalmai, szaknyelve. Bordásfalnál végzett előkészítő mozgásanyag. Zenei alapismeretek, koreográfia készítés alapjai. Talajon végzett előkészítő mozgásanyag. Járások, ritmizált lépések, futások, szökdelések, ugrások. Buzogány mozgás anyaga. Kötél mozgásanyaga. Labda mozgás anyaga. Karika mozgás anyaga. Szalag mozgásanyaga.

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden héten feladatot kapnak. A feladatok érdemjeggyel való értékelése hétről-hétre történik. Kettőnél több készületlen órai részvétel a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a heti érdemjegyek határozzák meg. Amennyiben kettőnél több beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.