**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**TNB 2127**

**Zenés – táncos mozgásformák (RG. II.)**

**Féléves tematika: óraszám: 1 óra/hét**

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

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 gyakorlása, ismétlése.

4. hét: A ritmikus sportgimnasztika kézi szereinek gyakorlatanyaga – kötél .

5. hét: Gyakorlati beszámoló: kötél gyakorlat.

**6**. hét: Speciális kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyság fejlesztése a ritmikus sportgimnasztikához.

A ritmikus sportgimnasztika kézi szereinek gyakorlat anyaga: karika

7. hét: Karika gyakorlat elsajátítása

8. hét: Gyakorlati beszámoló: karika gyakorlat

9. hét: Speciális kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyság fejlesztése a ritmikus sportgimnasztikához. A ritmikus sportgimnasztika kézi szereinek gyakorlat anyaga: labda

10. hét: Labda gyakorlat elsajátítása

11. hét**:** Gyakorlati beszámoló: labda gyakorlat

12. hét: Speciális kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyság fejlesztése a ritmikus sportgimnasztikához. A ritmikus sportgimnasztika kézi szereinek gyakorlat anyaga: szalag

13.hét: Gyakorlati beszámoló: szalag gyakorlat

14. hét: Javítás, elmaradt gyakorlati 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:**

Elmélet: - A sportág történetével, szaknyelvével, oktatási módszereivel ismerkedik meg a hallgató. - Koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyság fejlesztésének lehetőségei ritmikus sportgimnasztikában. - Zenei alapismeretek

Gyakorlat: - A ritmikus sportgimnasztika kéziszereinek gyakorlat anyaga / kötél, karika, labda, szalag/. - Speciális kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyság fejlesztése a ritmikus sportgimnasztikához.

**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.