



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 8.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNA OM TSOKTO_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 3

A tantárgy előkövetelménye: TORNA 1. (TSTTO_0001), TORNA 2. (TSTTO_0002)

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Honfi László tantárgyfelelős

Antal Mária oktató

2. A KURZUS CÉLJA:

Ismerje meg a hallgató a torna sportág iskolai testnevelésben való alkalmazási lehetőségeit, területeit, sajátítsa el korszerű oktatási módszereit.

Az iskolai tanterv torna sportági követelményeinek elsajátítása, oktatásmódszertana és a segítségadás jelentősége. A sporttorna oktatásához szükséges specifikus kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési lehetőségeinek megismerése. Felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötélmászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására, ezek oktatására és népszerűsítésére. A torna mozgásanyaga, mint örömforrás jellegének hangsúlyozása. Minitrampolin és gumiasztal mozgásanyagának megismerése, alkalmazási lehetőségei a középiskolai testnevelésben. A torna mozgásanyagának az egészséges életmódba való beépíthetősége, alkalmazásának lehetőségei. Ismerje és tudja alkalmazni az iskolai és diákolimpiai tornaversenyek rendszerét, gyakorlatait, versenyrendezését és lebonyolítását. Képes legyen az iskolában torna edzés megtartására, a torna sportág tehetségeinek kiválasztására, felismerésére és a tehetségek gondozására.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: a félévi követelmények ismertetése. A Torna 1. és a Torna 2. kurzusok tapasztalatainak megbeszélése. A 2020-as Kerettantervek torna tananyaga. Gyakorlat: a tanterv torna talajelemeinek gyakorlása.	
2.	Elmélet: a torna tananyag helye a tanmenetben. Gyakorlat: a tanterv gerenda és gyűrű elemeinek gyakorlása.	Ppt.
3.	Elmélet: a torna tananyag a testnevelés órán. Játékok a torna mozgásanyagának felhasználásával. Gyakorlat: a tanterv torna ugrás anyagának gyakorlása.	Ppt.
4.	Elmélet: a torna-oktatás szervezeti formái. Gyakorlat: a tanterv torna felemáskorlát, korlát és nyújtó anyagának gyakorlása.	Ppt.
5.	Elmélet: a Diákolimpia torna versenyrendszere, versenyszabályai. A Diákolimpia torna gyakorlatai. Gyakorlat: a Diákolimpia „B” kategória, V-VI. korcsoport gyakorlatainak gyakorlása.	Ppt.
6.	Elmélet: sportünnepélyek szervezése. A tornász sérülések megelőzése, kezelése.	Ppt.
7.	Gyakorlat: A Diákolimpia „B” kategória, V-VI. korcsoport gyakorlatainak gyakorlása.	Ppt.



8.	Tavaszi szünet.	
9.	Elmélet: a tornaelemek oktatása, segítségadás. A tornaoktatás „10 parancsolata”. Gyakorlat: a Diákolimpia gyakorlatainak gyakorlása, bemutatása.	
10.	Elmélet: <u>zárthelyi dolgozat. Az óraterv leadása.</u> Gyakorlat: a Diákolimpia torna anagának gyakorlása.	
11.	Gyakorlat: minitrampolin, gumiasztal a testnevelés órán. Gyakorlatok bemutatása.	
12.	Elmélet: <u>pót-zárthelyi dolgozat írása. Egy komplett óraterv leadása.</u> Gyakorlat: gyakorlatok bemutatása.	
13.	Gyakorlatok bemutatása.	
14.	Gyakorlatok bemutatása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint, a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése legalább elégséges szintre minden szeren.

Egy zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása a félév elméleti anyagából a 10. héten.

Egy torna tanítási anyaggal készült komplett óraterv leadása, legkésőbb a 10. héten.

A félév **gyakorlati jeggyel** zárul.



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy. A gyakorlati érdemjegy részei:

- minden szeren (nők talaj, ugrás, gerenda, - férfiak talaj, ugrás, gyűrű, korlát) a Diákolimpia „B” kategória, V-VI. korcsoport előírt gyakorlatainak bemutatása pontos technikai kivitelezéssel, segítség nélkül, legalább elégséges szinten;
- egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása a félév elméleti anyagából, a 10. órán (pótzárthelyi a 12. órán);
- egy komplett testnevelés óratervezet leadása legkésőbb a 10. óráig (a *tanítási anyag* egy választott, tantervben szereplő torna elem oktatása és a koordinációs képességek fejlesztése).

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Hamar Pál (2011): Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, 208 l.
- Honfi László - Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelte_es_gyakorlata.pdf
- Honfi László (2011): Tornaszaknyelv.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.
- https://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html#google_vignette
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.
- <https://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>
<https://www.diakolimpia.hu/diakolimpia/versenykiirasok/>



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bejek - Hamar (1999): Torna ABC. OKKER Kiadó, Bp.
- Karácsony - Hamza - Keleti (1999): Torna A-tól Z-ig. Bp.
- Hamza - Karácsony - Molnár - Vígh - Gyulai (2000): Torna 1x1. Bp.
- Donáth - Hamza - Molnár - Vígh (1996): Torna az iskolában. TF, Bp.
- Karácsony István (szerk.) (1996): Tornáról színesen. MTE, Bp.
- Ursula Häberling - Spöhel (szerk.) (2003): 1008 torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus, Pécs - Bp.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Dr. Honfi László

drhonfilaszlo@gmail.com, +36 52 512 900 / 63213

4032. Debrecen, Egyetem tér 1., Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003.

Antal Mária

antalmari64@gmail.com, +36 52 512 900 / 63213

4032 Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Debrecen, 2026. február 02.

.....
oktató

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.