



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Gimnasztika III., TSTGI_0003

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelményei: Gimnasztika I. TSTGI_0001 és Gimnasztika II. TSTGI_0002

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Honfi László, Barna Lilla

2. A KURZUS CÉLJA: a gimnasztika általánosan-, sokoldalúan- és speciálisan fejlesztő gyakorlatainak módszeres oktatásával teremtsük meg a testnevelés tantárgy oktatásához szükséges tanári képességeket, készségeket.

A hallgatók sajátítsák el azokat az ismereteket, amelyek a testnevelés tantárgy előkészítő és képességfejlesztő gyakorlatainak szakmódszertanát tartalmazzák.

További cél, hogy a hallgatók sajátítsák el a következő kompetenciákat:

- A hallgatók legyenek képesek a korosztálynak, nemeknek megfelelő, a szervezet számára elengedhetetlen, adekvát képességfejlesztő és előkészítő gyakorlatokat tervezni.
- A hallgatók tudják elhelyezni a gimnasztika mozgásanyagát a testnevelés és a sport rendszerében. Ismerjék a gimnasztika szaknyelvét, gyakorlatainak hatását, a hatásfokozó eszközöket és módszereket.
- Tanuljanak meg készség szinten gimnasztikai gyakorlatokat tervezni és vezetni, bemelegítés, levezetés és képességfejlesztés céljából.
- A megfelelő módszertani szempontok, gyakorlatvezetési technikák ismeretével képesek legyenek a testnevelés órán és diáksport edzésen változatosan és tudatosan használni a gimnasztika teljes mozgásanyagát.



- Az általánosan alkalmazható módszerek mellett ismerjék meg a hallgatók a modern, az életkori elvárásoknak megfelelő, és környezeti feltételek által megkövetelt módszereket.
- Tudják kiválasztani az óra és az edzés fő részének megfelelő speciális gimnasztika gyakorlatokat.
- Ismerjék a zenére történő gyakorlatvezetést.
- Ismerjék a kéziszeres és az egyéb szerek előkészítését, elpakolását, rendben tartását és tárolását.
- Tudják a rendgyakorlatokat felhasználni a gyors, szakszerű és fegyelmezett munkacsoportok kialakításához, mozgatásához, az órai munka megszervezéséhez.
- Legyenek képesek az általános iskolás és középiskolás korú tanulói csoportokat határozottan, fegyelmezetten irányítani, mozgatni a hatékony testnevelési órák, diáksport edzések megvalósításához.
- Ismerjék a nyújtási technikákat: dinamikus stretching, statikus (PNF) stretching, továbbá tudják alkalmazni a légzési és relaxációs eljárásokat.
- Képesek legyenek biztonságos, balesetmentes testnevelés órát és sportfoglalkozást vezetni, fegyelmezett, pontos munkát végezteni órán és diáksport edzésen.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
	<p>1. Elmélet: tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése.</p> <p>Gyakorlat: a rendgyakorlatok módszertana.</p> <p>2. Elmélet: a szabadgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: szabadgyakorlatok. Házi feladat: 12 db 8 ütemű szabadgyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>3. Elmélet: a társasgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása,</p>	



	<p>közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: társasgyakorlatok. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű társasgyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>4. Elmélet: a labdagyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: labdagyakorlatok. Hallgatók társasgyakorlat vezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű labdagyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>5. Elmélet: a botgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: botgyakorlatok. Hallgatók labdagyakorlat vezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű botgyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>6. Elmélet: a kézisúlyzó-gyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: kézisúlyzó-gyakorlatok. Hallgatók botgyakorlat vezetése. Házi feladat: 12db 8 ütemű kézisúlyzó-gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>7. Elmélet: az ugrókötel-gyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: ugrókötel-gyakorlatok. Hallgatók kézisúlyzó-gyakorlatvezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű ugrókötel-gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>8. Elmélet: a bordásfalgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: bordásfalgyakorlatok. Hallgatók ugrókötel-gyakorlat vezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű bordásfalgyakorlat tervezése rajzírással, szakleírással és módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>9. Elmélet: a padgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése.</p> <p>Gyakorlat: padgyakorlatok. Hallgatók bordásfal-gyakorlat</p>	
--	---	--



	<p>vezetése. Házi feladat: 12 db 8 ütemű padgyakorlat tervezése rajzírással, szakleírással és módszertani megjegyzésekkel.</p> <p>10. Elmélet: a modern kéziszerszer és egyéb szergyakorlatok (Fit-Tube [gumikötél szivacsos fogantyúval], gumiszalag [Thera-Band], body-roll, fülessúlyzó [kettlebell], pattanó tömöttlabda [slam ball], TRX, KTK bemutatása, rövid megismertetése.</p> <p>Gyakorlat: hallgatók padgyakorlat vezetése. Gyakorlatvezetés osztályozása.</p> <p>11. Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása.</p> <p>12. Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása.</p> <p>13. Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása. Gyakorlati jegy megállapítása.</p>	
--	--	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK 8 db gyakorlatsorozat elkészítése és beadása határidőre, amelyek egyenként 12 db 8 ütemű gyakorlatot tartalmaznak (szabadgyakorlat, társasgyakorlat, labdagyakorlat, botgyakorlat, kéziszúlyzó-gyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, padgyakorlat, bordásfal-gyakorlat). Egy szabadgyakorlat-sorozat és egy kéziszerszer vagy egyéb szergyakorlat sorozat vezetése, érdemjeggyel értékelve. A gyakorlati órákon a részvétel kötelező!

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: 10 db részjegyből alakul ki a félév végi gyakorlati jegy (a 8 db gyakorlatsorozat legalább elégséges szintű elkészítése külön-külön, illetve egy szabadgyakorlat-sorozat és egy kéziszerszer vagy egyéb szergyakorlat sorozat vezetése, legalább elégséges szinten).

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, 279 l.

AJÁNLOTT IRODALOM

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember-képzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából <https://doksi.hu/get.php?lid=21052>

Lobsiger Lisa, Schmid Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 277 l.



7. 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 iroda.

Barna Lilla

barna.lilla@sport.unideb.hu, +36 52 512 900

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

Debrecen, 2020. augusztus 25.

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