



2022/23. tanév

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 (TSTTO_0003)

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 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. Gyakorlat: a tanterv torna talajelemeinek gyakorlása. A Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	
2.	Elmélet: a 2020-as Kerettantervek torna tananyaga. Gyakorlat: a tanterv gerenda és gyűrű elemeinek gyakorlása. A Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	Ppt.
3.	Elmélet: a torna tananyag helye a tanmenetben. Gyakorlat: a tanterv torna ugrás anyagának gyakorlása. A Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	Ppt.
4.	Elmélet: a torna tananyag a testnevelés órán. Játékok a torna mozgásanyagának felhasználásával. Gyakorlat: a tanterv torna felemáskorlát, korlát és nyújtó anyagának gyakorlása. A Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	Ppt.
5.	Elmélet: a torna-oktatás szervezeti formái. Gyakorlat: a Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	Ppt.
6.	Elmélet: a Diákolimpia torna versenyrendszere, versenyszabályai. A Diákolimpia torna gyakorlatai. Gyakorlat: minitrampolin, gumiasztal a testnevelés órán.	Ppt.



7.	Elmélet: sportünnepélyek szervezése. A tornász sérülések megelőzése, kezelése. Gyakorlat: a Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása.	Ppt.
8.	Elmélet: a tornaelemek oktatása, segítségadás. A tornaoktatás „10 parancsolata”. Gyakorlat: a Torna 2 gyakorlatelemeinek gyakorlása, bemutatása.	Ppt.
9.	Tavaszi szünet.	
10.	Elmélet: zárthelyi dolgozat. Gyakorlat: a Torna 2 gyakorlatainak bemutatása.	
11.	Elmélet: óratervezés leadása. Pót-zárthelyi dolgozat írása. Gyakorlat: gyakorlatok bemutatása.	
12.	Gyakorlatok bemutatása.	
13.	Gyakorlatok bemutatása.	
14.	Gyakorlatok bemutatása. Jegyek megállapítása.	

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. órán.

Egy torna tanítási anyaggal készült komplett óratervezés leadása legkésőbb a 11. óráig.



A félév **gyakorlati jeggyel** zárul.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A gyakorlati érdemjegy részei:

- minden szeren (nők 4, férfiak 6) a Torna 2 kurzusban a távoktatás miatt elmaradt szabadon választott gyakorlat bemutatása pontos technikai kivitelezéssel, segítség nélkül, legalább elégséges szinten,
- egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása a félév elméleti anyagából, a 10. órán,
- egy komplett óratervezet leadása legkésőbb a 11. 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, Budapest, 208 l.
- Honfi László - Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelete_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.
- <http://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.
- <http://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>
- Magyar Diáksport Szövetség - Versenykiírások, Torna sportág:



<https://www.mdsz.hu/diakolimbia/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, 2023. január 18.

.....
oktató



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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