

Tárgytematika / Course Description

Gimnasztika és torna

ESLB_STTM042

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bak Attila

Félév / Semester: 2020/21/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Oktatás célja:

A képzés célja, hogy a rekreációs szervező, egészségfejlesztő szakemberek elsajátítsák a gimnasztika alapjait mind elméleti és gyakorlati síkon egyaránt. A szaknyelv és a gyakorlatvezetés alkalmazását a gyakorlati órák biztosítják.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Tantárgy tartalma:

- Gimnasztika fogalma, eredete. Alapfogalmak.
- Gimnasztikai szaknyelv.
- Gimnasztikai gyakorlatok ábrázolása, szakeírása.
- Izületi mozgás fejlesztésének módszerei, stretching technikák.
- Gyakorlatvezetési módszerek.
- Célgimnasztika

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

Számonkérés és értékelés rendszere:

A félév során három gyakorlat összeállítása rajzírással és gyakorlati bemutatása az aláírásért.

A gyakorlati érdemjegy egy saját sportágra tervezett gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása rajzírással, szaknyelvel és gyakorlati bemutatással.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom:

Dr. Metzinger M. (2010) Gimnasztika Bp. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság (PDF.)

Dr. Hamar P. (2015) Gimnasztika kisokos