

## Tárgytematika / Course Description

### Gimnasztika

ESNB\_STTM077

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2021/22/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgató megismeri a gimnasztika általános, sokrétű képességfejlesztő gyakorlatok hatásait. Képes lesz összeállítani különböző korosztályok számára összefüggő gimnasztikai gyakorlatokat.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Tantárgy tematikája, rövid tartalma

1.hét	Gimnasztika fogalma, eredete elmélet
2.hét	A gimnasztika mozgás és gyakorlatrendszere
3.hét	Gimnasztika szaknyelve, gimnasztikai gyakorlatok tervezése
4.hét	Állások /lábtámaszok/ gyakorlati óra
5.hét	Gyakorlás
6.hét	Hallgatók által összeállított gyakorlatok bemutatása
7.hét	Térdelések, ülések

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Rendszeres gyakorlati bemutatás részfeladatokból, saját sportágra épülő gimnasztika gyakorlatsor bemutatása rajzírással, szaknyelv használattal és gyakorlati bemutatással.

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Ajánlott irodalom

Farmosi I. (2010.): Mozgásfejlődés. Budapest: Dialóg Campus  
Kiadó Deli L. (1992.): Stretching. Budapest: Országos Testnevelési és  
Sporthivatal