



**2020/21. 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

Barna Lilla 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.<br>Gyakorlat: a tanterv torna talajelemeinek gyakorlása.              |            |
| 2.      | Elmélet: a 2020-as Kerettantervek torna tananyaga.<br>Gyakorlat: a tanterv gerenda és gyűrű elemeinek gyakorlása.                                                                   | Ppt.       |
| 3.      | Elmélet: a torna tananyag helye a tanmenetben.<br>Gyakorlat: a tanterv torna ugrás anyagának gyakorlása.                                                                            | Ppt.       |
| 4.      | Elmélet: a torna tananyag a testnevelés órán. Játékok a torna mozgásanyagának felhasználásával.<br>Gyakorlat: a tanterv torna felemáskorlát, korlát és nyújtó anyagának gyakorlása. | Ppt.       |
| 5.      | Elmélet: a torna - oktatás szervezeti formái.<br>Gyakorlat: elemkapcsolatok a talajtornában.                                                                                        | Ppt.       |
| 6.      | Elmélet: a Diákolimpia torna versenyrendszere, versenyszabályai.<br>Gyakorlat: minitrampolin, gumiasztal a testnevelés órán.                                                        | Ppt.       |
| 7.      | Elmélet: a Diákolimpia torna gyakorlatai.<br>Gyakorlat: a B kategóriás, III.-IV. korcsoportos előírt gyakorlatok elemeinek gyakorlása.                                              | Ppt.       |



|     |                                                                                                                                                                     |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 8.  | Elmélet: a tornaelemek oktatása, segítségadás. A tornaoktatás „10 parancsolata”.<br>Gyakorlat: a B kategóriás, III.-IV. korcsoportos előírt gyakorlatok gyakorlása. | Ppt. |
| 9.  | Elmélet: zárthelyi dolgozat.<br>Gyakorlat: a B kategóriás, III.-IV. korcsoportos előírt gyakorlatok gyakorlása.                                                     |      |
| 10. | Elmélet: a tornász sérülések megelőzése, kezelése. Óratervezet leadása.<br>Gyakorlat: gyakorlatok bemutatása.                                                       |      |
| 11. | Gyakorlatok bemutatása.                                                                                                                                             |      |
| 12. | Gyakorlatok bemutatása.                                                                                                                                             |      |
| 13. | Pót-zárthelyi dolgozat. Gyakorlatok bemutatása.                                                                                                                     |      |
| 14. | Gyakorlatok bemutatása, jegyek megállapítása.                                                                                                                       |      |

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Az órákon való aktív részvétel, a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése legalább elégséges szintre, mind a három szerten (nők: ugrás, gerenda, talaj; férfiak: ugrás, gyűrű, talaj).

Egy zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása a félév elméleti anyagából a 9. órán.

Egy torna tanítási anyaggal készült komplett óratervezet leadása a 10. óráig.



A félév **gyakorlati jeggyel** zárul.

## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A gyakorlati érdemjegy részei:

- minden szeren (nők: ugrás, gerenda, talaj; férfiak: ugrás, gyűrű, talaj) a B kategóriás, III.-IV. korcsoportos előírt gyakorlatok bemutatása pontos technikai kivitelezéssel, legalább elégséges szinten,
- egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása a félév elméleti anyagából, a 9. órán,
- egy komplett óratervezet leadása a 10. óráig (a tanítási anyag egy választott, tantervben szereplő torna elem és a koordinációs képesség fejlesztése).

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- 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](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](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/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](mailto:drhonfilaszlo@gmail.com), +36 52 512 900 / 63213

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

Barna Lilla

[barna.lilla@sport.unideb.hu](mailto:barna.lilla@sport.unideb.hu), +36 52 512 900 / 63213

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

**Debrecen, 2021. január 15.**

.....  
**oktató**

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