

TANTÁRGYI TEMATIKA ÉS FÉLÉVI KÖVETELMÉNYRENDSZER

Tantárgy neve	Testnevelés és tantárgy-pedagógiája II. (Atlétika)
Tantárgy kódja	BTA1117-PTA1306
Meghirdetés féléve	3.
Kreditpont	2
Heti kontaktóraszám (elm. + gyak.)	0+2
Félévi követelmény	gyakorlati jegy
Előfeltétel (tantárgyi kód)	-
Tantárgyfelelős neve és beosztása	Urbinné dr. Borbély Szilvia főiskolai docens
Tantárgy oktatója és beosztása	Cserpák Róbert
Tantárgyfelelős intézet kódja	TSI

FÉLÉVES TEMATIKA:

1. HÉT

Az éves követelményrendszer ismertetése

Balesetvédelmi oktatás

Az órai munkához és gyakorláshoz igénybe vehető létesítmények rendjének ismertetése

Elmélet: Bemelegítés fogalma, élettani szerepe, fontossága, gyakorlati megvalósításának lehetőségei.

2. HÉT

Elmélet: Az atlétika sportág jellemzése, értékelése, versenyszámok alapján történő felosztása.

Az atlétikus képzés jelentősége az egészség megőrzése, a képességek fejlesztése szempontjából.

Gyakorlat: A futások játékos előkészítése a testnevelési játékok alkalmazásával.

3. HÉT

Elmélet: A futóiskolai gyakorlatok felosztása, jellemzése, alkalmazási lehetőségei.

Gyakorlat: A futóiskola alapgyakorlatainak végrehajtása, megvalósítása a gyakorlatban.

- A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal

4. HÉT

Elmélet: A futások technikáinak biomechanikai elemzése, az állórajtok technikái.

Gyakorlat: Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből

- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal

5. HÉT

Elmélet: A térdelőrajt mozgás szerkezetének vizsgálata.

Gyakorlat: A futóiskola alapgyakorlatainak variálhatósága a gyakorlatban (egymással és futás feladatokkal).

A térdelő rajt elsajátítása a módszertani lépések betartásával. Rajt versenyek 30 m-en térdelőrajttal történő indulással.

6. HÉT

Gyakorlat: A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.

- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra

7. HÉT

Gyakorlat: A szökdelő iskola alapgyakorlatainak végrehajtása, sportági megvalósítási lehetősége. A láb dinamikus erejének fejlesztése helyből ugrásokkal (helyből távolugrás, helyből hármassugrás, helyből ötös ugrás)

- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötelhajítás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)

8. HÉT

Elmélet: A képességmérő tesztek célja, feladata és gyakorlati alkalmazása.

Gyakorlat: Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrószávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba

9. HÉT

Gyakorlat: Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra

10. HÉT

Gyakorlat: Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpszől, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra

11. HÉT

Gyakorlat: A kislabdahajítás technikája, hármás lépésritmusban.

12. HÉT

Gyakorlat: Az atletikus képességek fejlesztési lehetőségei testnevelési játékok alkalmazásával.

13. HÉT

Elméleti beszámoló, zárthelyi dolgozat formájában.

14. HÉT

A félév munkájának értékelése. Játék

Kötelező irodalom: Kósa László-Vas László: (2014) Módszertani segédkönyv az atlétika oktatásához I-II. Altamira Grafika Stúdió Nyíregyháza

Ajánlott irodalom: Koltai J.-Oros F.: (2001) Az atlétika oktatása, Plantin Print Bt. Budapest

FÉLÉVI KÖVETELMÉNYRENDSZER:

A foglalkozásokon történő részvétel:

- A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: gyakorlati jegy

Az egyik legfontosabb cél, hogy a kurzus résztvevői ismerjék meg az atlétikai mozgások (futások, ugrások, dobások) oktatás-módszertani szerveződésének gyakorlati megvalósítási lehetőségeit, az adott atlétikai mozgások oktatásához kapcsolódó oktatás módszertani alapismereteit.

Képesek legyenek az atlétika mozgás anyagának elsajátításából adódó nehézségeknek, a tanulók által történő elfogadtatására. Az elsajátított mozgásanyag bemutatására, az elért technika és teljesítményszint értékelésére.

Az elsajátítandó ismeretanyag:

Atlétikus képességfejlesztés: futóiskola, ugróiskola, dobások előkészítő gyakorlatai a „Kölyökatlétika” mozgásanyagán keresztül. Az atlétika sportág, futások, ugrások, dobások-

versenyszámainak megismerése, értelmezése. A futások gördülő- és lendületi technikáinak, valamint az álló- és térdelőrajt technikáinak megismerése és alkalmazása a gyakorlatban. A kislabdahajítás, a magasugrás átlépő, és a távolugrás lépő technikájának megismerése. A versenyszámok technikájának jártasság szintű elsajátítása a gyakorlatban. A versenyszámokkal kapcsolatos szabályismeret.

Az értékelés módja, ütemezése:

Az atlétika sportág tanított alaptechnikájának bemutatása.

60m síkfutás minimum 14,0 sec (12,00s; 11,00s; 10,00s)

Kislabdahajítás minimum 20m (25m; 30m; 35m)

Távolugrás minimum 2,20m (2,50m; 3,00m; 4,00m)

Magasugrás minimum 1,0m (1.1m; 1.20m; 1.25m)

2 km folyamatos futás megállás nélkül (13:00 min; 12:00 min; 11:00 min)

Az érdemjegy kialakításának módja:

A félévi gyakorlati jegyet a rész érdemjegyeinek számtani átlag határozza meg (gyakorlati jegy, ZH jegy). A legkisebb számtani érték: elégséges (2). Amennyiben az egyik részjegy elégtelen a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.

Nyíregyháza, 2025. szeptember 01.

Cserpák Róbert
külső óraadó

TANTÁRGYI TEMATIKA ÉS FÉLÉVI KÖVETELMÉNYRENDSZER

Tantárgy neve	Testnevelés és tantárgy-pedagógiája II. (Atlétika)
Tantárgy kódja	PTA1306L
Meghirdetés féléve	3.
Kreditpont	2
Konzultációs óraszám	9
Félévi követelmény	gyakorlati jegy
Előfeltétel (tantárgyi kód)	-
Tantárgyfelelős neve és beosztása	Urbinné dr. Borbély Szilvia főiskolai docens
Tantárgy oktatója és beosztása	Cserpák Róbert
Tantárgyfelelős intézet kódja	TSI

FÉLÉVES TEMATIKA:

1-3 óra

Az éves követelményrendszer ismertetése

Balesetvédelmi oktatás

Az órai munkához és gyakorláshoz igénybe vehető létesítmények rendjének ismertetése

Elmélet: Bemelegítés fogalma, élettani szerepe, fontossága, gyakorlati megvalósításának lehetőségei. Az atlétika sportág jellemzése, értékelése, versenyszámok alapján történő felosztása. Az atlétikus képzés jelentősége az egészség megőrzése, a képességek fejlesztése szempontjából.

Gyakorlat: A futások játékos előkészítése a testnevelési játékok alkalmazásával.

A futóiskolai gyakorlatok felosztása, jellemzése, alkalmazási lehetőségei. A futóiskola alapgyakorlatainak végrehajtása, megvalósítása a gyakorlatban.

- A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal

4-6 óra

Elmélet: A futások technikáinak biomechanikai elemzése, az állórajt technikái. A térdelőrajt mozgás szerkezetének vizsgálata.

Gyakorlat: Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből

- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. A futóiskola alapgyakorlatainak variálhatósága a gyakorlatban (egymással és futás feladatokkal).
A térdelő rajt elsajátítása a módszertani lépések betartásával. Rajt versenyek 30 m-en térdelőrajttal történő indulással.
A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra

- A kislabdahajítás technikája, hármás lépésritmusban.

7-9 óra

Gyakorlat: A szökdelő iskola alapgyakorlatainak végrehajtása, sportági megvalósítási lehetősége. A láb dinamikus erejének fejlesztése helyből ugrásokkal (helyből távolugrás, helyből hármásugrás, helyből ötös ugrás)

- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)

Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba

Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra

Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra

Elméleti beszámoló, zárthelyi dolgozat formájában.

A félév munkájának értékelése.

Kötelező irodalom: Kósa László-Vas László: (2014) Módszertani segédkönyv az atlétika oktatásához I-II. Altamira Grafika Stúdió Nyíregyháza

Ajánlott irodalom: Koltai J.-Oros F.: (2001) Az atlétika oktatása, Plantin Print Bt. Budapest

FÉLÉVI KÖVETELMÉNYRENDSZER:

A foglalkozásokon történő részvétel:

- A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

Félévi követelmény: gyakorlati jegy

Az egyik legfontosabb cél, hogy a kurzus résztvevői ismerjék meg az atlétikai mozgások (futások, ugrások, dobások) oktatás-módszertani szerveződésének gyakorlati megvalósítási lehetőségeit, az adott atlétikai mozgások oktatásához kapcsolódó oktatás módszertani alapismereteit.

Képesek legyenek az atlétika mozgás anyagának elsajátításából adódó nehézségeknek, a tanulók által történő elfogadtatására. Az elsajátított mozgásanyag bemutatására, az elért technika és teljesítményszint értékelésére.

Az értékelés módja, ütemezése:

Az atlétika sportág tanított alaptechnikájának bemutatása.

60m síkfutás minimum 14,0 sec (12,00s; 11,00s; 10,00s)

Kislabdahajítás minimum 20m (25m; 30m; 35m)

Távolugrás minimum 2,20m (2,50m; 3,00m; 4,00m)

Magasugrás minimum 1,0m (1.1m; 1.20m; 1.25m)

2km folyamatos futás megállás nélkül (13:00 min; 12:00 min; 11:00 min)

Az érdemjegy kialakításának módja:

A félévi gyakorlati jegyet a rész érdemjegyeinek számtani átlag határozza meg (gyakorlati jegy, ZH jegy). A legkisebb számtani érték: elégséges (2). Amennyiben az egyik részjegy elégtelen a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.

Nyíregyháza, 2025. szeptember 01.

Cserpák Róbert
külső óraadó