



**2020/21. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Testnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2.félév

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:**

**Tantárgy óraszám:** 2GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Atlétika I.

**1. A KURZUS OKTATÓI: PERÉNYI GABRIELLA**

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A hallgató ismerje fel az atlétika, mint alapsportág központi szerepét a testnevelés, a sport és az egészségmegőrzés rendszerében.

Ismerje meg a különböző versenyszámok technikáit és legyen képes azok helyes bemutatására.

Sajátítsa el az atlétika oktatásának módszertani alapjait és az atlétikai versenyszámok versenyszabályait.

Szerezze meg azokat a pszichomotoros képességeket, amelyek szükségesek a sportág eredményes gyakorlásához.

Az atlétika elméleti és gyakorlati anyagának elsajátítása biztosítson kellő alapot testnevelő tanári, vagy edzői munkájának későbbi sikeres végzéséhez.



**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

| időpont | téma                                                                                                                                                                                                                                                                      | megjegyzés |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.      | <b>A kurzus követelményeinek ismertetése, a számonkérés és a beadandó feladatok ismertetése.</b> Sportági balesetvédelmi oktatás. Bemelegítés, futások rávezető gyakorlatai; futóiskola, koordinációs gyakorlatok - általános ismételés az első félév gyakorlatanyagából. |            |
| 2.      | <b>A gátfutás általános jellemzése:</b> Bemelegítés, gátfutás előkészítő és rávezető gyakorlatai; gátiskola. <u>(Az előző félév gyakorlati anyagából pót bemutatás 1.)</u>                                                                                                |            |
| 3.      | <b>A gátfutás felosztása, technikája, biomechanikai jellemzése. A gátfutás gyakorlása különböző gáttávolságokon.</b> Ötlépéses és háromlépéses ritmus kialakítása. Rajtok az első gátra.<br><u>Szabályismeret: A gátfutások általános szabályai</u>                       |            |
| 4.      | <b>Gyakorlás és bemutatás:</b> Gáttechnika gyakorlása és bemutatás 60m gáton (Női gátmagasság 77 cm, Férfi gátmagasság 84 cm)                                                                                                                                             |            |
| 5.      | <b>Az atlétikai ugrások - az elugrások általános jellemzése, a távolugrás technikája és általános biomechanikai jellemzése.</b> Ugróiskolai gyakorlatok.<br><u>Szabályismeret: A távolugrás szabályai.</u>                                                                |            |
| 6.      | <b>A guggoló és lépő technika jellemzése és végrehajtási módja.</b> Távolugrás eredményre törekvéssel.                                                                                                                                                                    |            |
| 7.      | <b>A lépő technika gyakorlása és bemutatása.</b><br><b>ZH: - a gátfutás elmélete, oktatása és szabályai.</b><br>- a távolugrás elmélete, oktatása és szabályai.                                                                                                           |            |
| 8.      | <b>Többpróba versenyek. A többpróba versenyekre vonatkozó szabályok. - Dolgozat kérdések értékelése, megbeszélése.</b> <u>(Az első félév gyakorlati anyagából javítási lehetőség, pótlás 2.)</u>                                                                          |            |
| 9.      | <b>Atlétikai dobások: hajítások és vetések.</b><br><b>A gerelyhajítás technikája, biomechanikai jellemzése.</b> Előkészítő és rávezető gyakorlatok a gerelyhajítás oktatásához.                                                                                           |            |
| 10.     | Házi dolgozat témakörök ismertetése.<br><b>A diszkoszvetés technikája, biomechanikai jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok a diszkoszvetés oktatásához.</b>                                                                                                      |            |



|     |                                                                                                                                                     |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | <u>Szabályismeret:</u> A gerelyhajítás, diszkoszvetés szabályai.                                                                                    |  |
| 11. | <b>Gerelyhajítás bemutatása eredményre törekvéssel.</b><br><b>ZH: Dobásokról általában, gerelyhajítás és diszkoszvetés oktatása, szabályai.</b>     |  |
| 12. | <b>A félév során áttekintett anyag összefoglalása.</b><br><u>Szabályismeret:</u> Versenyszabályok átismétlése.<br>A dolgozat kérdések megbeszélése, |  |
| 13. | <b>Versenyzői, versenybírói feladatok.</b><br>A gyakorlati bemutatások és dolgozatok javítása<br>Házi dolgozat beadási határideje.                  |  |
| 14. | <b>Konzultáció: Pótbemutatások az első és a második félév anyagából, javítási lehetőség biztosítása, video elemzés.</b>                             |  |

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott futó, ugró, dobógyakorlatok végrehajtása legalább elégséges szinten.
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 13. hét
- Zárthelyi dolgozatok: 7, 11. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 13. héten lehetséges.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.
- ***Az első félévben az online oktatás miatt elmaradt futó, ugró és dobógyakorlatok bemutatása, legalább elégséges szinten.***

##### 3/1 Versenygyakorlatok:

- 60m gátfutás alapszint (elégséges): (FFI 84 cm gáton 10,7s; női 72 cm gáton 12,0 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Lépő távolugrás alapszint (elégséges): (520cm FFI; 420cm női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Gerelyhajítás alapszint elégséges: (28m FFI; 20m női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- ***Az első félévben elmaradt versenygyakorlatok pótlása és végrehajtása legalább elégséges szinten***

##### 3/2 Kiegészítő képesség próbák:

100m síkfutás, 2000m síkfutás alapszint: (13.0; 8:50) FFI (15,0; 9:50) Női

- ***Az első félévben elmaradt kiegészítő képesség próbák bemutatása legalább elégséges szinten.***



## **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: KOLLOKVIUM**

(A zárthelyi dolgozatok sikeres, megírása, - a ZH –k érdemjegyeinek átlaga; a félév során a gyakorlati bemutatás érdemjegyek átlaga; és a beadandó dolgozat alapján megajánlható a kollokviumi jegy. )

## **6. A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI:**

- Rendszeres óralátogatás, 2 hiányzás megengedett.
- A megadott önálló otthoni feladat eredményes, **határidőre** történő elkészítése (a választható témakörök a10. héten kerülnek kihirdetésre).
- Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása.
- Amennyiben bármelyik zárthelyi dolgozat érdemjegye elégtelen, úgy javítani szükséges. Félév aláírás feltétele a sikeres zárthelyi dolgozatok megírása.
- A kollokvium végső érdemjegye: 20 % - ban az önálló otthoni feladat, 30 %- ban a gyakorlati bemutatás és 50% - ban a ZH-k eredménye érvényesül a jegy kialakításában.
- Amennyiben a hallgató nem fogadja el a megajánlott jegyet, úgy szóbeli vizsgán javíthat.

## **7. KÖTELEZŐ IRODALOM**

- Takáts László. szerk.(1993): Atlétika. Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. pp. 83-89., 96-100., 193-196., 232-235., 267-272., 327-329.
- Kósa – Vas (2014): Módszertani kézikönyv az Atlétika oktatásához II. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola <http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz-web.pdf>
- Atlétikai szabálykönyv (2010): MASZ. Budapest, pp. 45-62., 72-77., 78-83., 94-100., 101-102.,120-122.,132-135.,  
<http://www.masz.hu/images/stories/Versenybirok/szabalyzatok/szabalykonyv-2010-2.pdf>

## **8. AJÁNLOTT IRODALOM**

- Koltai - Eckschmidt - Kovács. (1990): Az atlétikai dobásokról. Hungaria Sport, Budapest, pp. 79- 108.



- Koltai - Szécsényi szerk. (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája. Ugrások. MTE, Budapest, pp. 13-35.
- Koltai - Oros (2001): Az atlétika oktatása, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, pp. 13-33., 97-99., 128-138., 193-201., 256-259.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Perényi Gabriella - [perenyi.gabriella@sport.unideb.hu](mailto:perenyi.gabriella@sport.unideb.hu)

Debrecen, 2021. január 25.

.....

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