



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ATLÉTIKA ÉS OM III. TSTATO_0003

Tantárgy óraszám: 2 Gy

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Atlétika 1 és 2

1. A KURZUS OKTATÓI: EKÉNÉ BÁLINT ERIKA BEÁTA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a résztvevők elmélyítsék az atlétikai oktatás módszertani ismereteiket, és képesek legyenek önállóan, eredményességre törekvő, biztonságos és motiváló testnevelési órákat tartani középiskolás diákok számára. A kurzus során kiemelt figyelmet kap a sportági szabályok ismerete, a biomechanikai alapok, valamint az eredményes tanítási technikák gyakorlása.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Kurzus követelményeinek ismertetése: számonkérés, feladatok, dolgozatok. Sportági balesetvédelmi oktatás: biztonságos környezet kialakítása Az atlétika szerepe a testnevelésben és a sportban	
2.	Mozgáskoordináció fejlesztése. Koordinációs képességek fejlesztésének elmélete és gyakorlata. Bemelegítés, futóiskola gyakorlatok koordinációra fókuszálva. Agilitási gyakorlatok, lábmunka fejlesztése. Dinamikus egyensúlyfejlesztő feladatok	
3.	Magasugrás technikájának oktatása: Magasugrás biomechanikai jellemzése, technikája. Flop technika oktatása és gyakorlása. Ugróiskolai gyakorlatok a magasugráshoz	



4.	Gerelyhajítás technikája és oktatása: Gerelyhajítás biomechanikai jellemzése, technikája. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. Gerelyhajítás gyakorlása eredményességre törekvéssel.
5.	Dobószámok technikája és oktatása: Kislabdahajítás és súlylökés technikájának oktatása. Dobószámok biomechanikai jellemzése. Előkészítő gyakorlatok és oktatási módszerek.
6.	Futóiskola és koordinációs gyakorlatok: Bemelegítési technikák, futóiskola. Futások biomechanikai elemzése: lépéshossz, tempó. Koordinációs gyakorlatok a sebesség fejlesztésére
7.	Őszi szünet
8.	Rövidtávú és középtávú futások oktatása: Rövidtávú futások technikája, szakaszai, biomechanikai jellemzése. Középtávú futások oktatása, edzésmódszerek. Sebesség és állóképesség fejlesztési gyakorlatok
9.	Rajtok technikája és futóverseny szabályismeret: Álló és térdelő rajt technikája. Rajt szabályok oktatása és rávezető gyakorlatok. Futóversenyek lebonyolítási szabályai
10.	Váltófutás oktatása és szabályismeret: Váltófutások technikája, típusai (nyitott és zárt váltás). Váltás gyakorlása és versenyszituációk szimulálása. Váltófutás szabályainak ismertetése.
11.	Gátfutás technikája és oktatása: A gátfutás biomechanikai jellemzése, technikája. Gátiskola gyakorlatok: ötlépéses és háromlépéses ritmus. Rajt a gátfutásban és gyakorlása különböző távokon.
12.	Távolugrás oktatása és gyakorlása: Távolugrás technikája, a lépő és guggoló technika oktatása. Elugrás fázisainak gyakorlása, ugrások biomechanikai elemzése. Távolugrás verseny szabályainak ismertetése és versenyszituációk.
13.	Többpróba versenyek és versenyszervezési ismeretek: Többpróba versenyek szabályai és lebonyolítása. Atlétikai versenyszituációk oktatása és menedzselése. Csoportos versenyszervezési feladatok és gyakorlati bemutató
14.	Zárógyakorlat, konzultáció és összefoglalás. Záró dolgozat beadása és értékelése. Gyakorlati bemutatás, záró felmérés. Konzultáció: hibák javítása, pótfeladatok megbeszélése.



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott futó, ugró, dobógyakorlatok helyes technikával kivitelezett végrehajtása
- Házi dolgozat (óravázlat elkészítése a megadott témakörre) leadása – 13. hét
- Zárthelyi dolgozatok: 6. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 14. héten lehetséges.
- Megadott témakör óratanítása
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

3/1 Versenygyakorlatok:

Cooper teszt elégséges szint: (2500m) FFI (2200m) Női

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

A tantárgy teljesítésének feltételei:

- rendszeres óralátogatás. Két hiányzás megengedett.
- a megadott önálló otthoni feladat eredményes, határidőre történő elkészítése
- Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató a 14. héten köteles javítani.
- A félévet záró zárthelyi dolgozat eredménye 25%-ban, önálló otthoni feladat 25%-ban és a gyakorlati óravezetés 50%-ban érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.

6. 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 I. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola <http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1reszweb.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

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Koltai - Eckschmiedt - 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: szalai.csilla@otcs.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Ekéné Bálint Erika Beáta
testnevelő tanár

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