



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7.

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

Tantárgy óraszám: 2Gy.

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Atlétika I-II

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. MÜLLER ANETTA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a résztvevők elmélyítsék az atlétikai oktatás módszertan elméleti és gyakorlati ismereteit, és képessé váljanak önállóan, eredményességre törekvő, biztonságos és motiváló testnevelési órák tervezésére és megtartására a tanulók számára. A kurzus során kiemelt figyelmet kap az atlétikai sportágak szabályainak és alapvető technikai elemeinek megismerése, a mozgások biomechanikai hátterének megértése, valamint az életkori és egyéni sajátosságokhoz igazodó oktatás módszertanának alkalmazása.

A résztvevők megismerik az atlétikai mozgásformák oktatásának alapelveit, az oktatási folyamat tervezésének és felépítésének szempontjait, valamint a fokozatosság, a differenciálás és az egyéni fejlesztés lehetőségeit. A kurzus hangsúlyt helyez a demonstráció, a magyarázat, a szemléltetés, a hibajavítás, a gyakorlás és a visszacsatolás hatékony alkalmazására, továbbá a kooperatív és játékos tanulásszervezési formákra.

A gyakorlati foglalkozások során a résztvevők elsajátítják az atlétikai mozgások tanításának progresszív módszereit, az előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazását, valamint a különböző képességszintű tanulók oktatásának és motiválásának lehetőségeit. Kiemelt szerepet kap a balesetmegelőzés, a biztonságos eszköz- és pályahasználat, a megfelelő terhelés megválasztása, valamint a tanulói teljesítmény folyamatos megfigyelése, értékelése és fejlesztése.

A kurzus célja továbbá, hogy a résztvevők képesek legyenek az atlétikai tartalmakat változatos, élményszerű és pedagógiailag tudatos módon beépíteni a testnevelés-oktatás folyamatába, figyelembe véve a tanulók életkori, testi, motoros és motivációs sajátosságait.



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. Szökdelőiskola, 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.	Szakmai hét	
8.	Atlétikus képességek fejlesztése.	
9.	Rövidtávú és középtávú futások oktatása: Rövidtávú futások technikája, szakaszai, biomechanikai jellemzése. Középtávú futások oktatása, edzésmódszerek. Sebesség és állóképesség fejlesztési gyakorlatok	
10.	Rajtok technikája és futóverseny szabályismeret: Álló és térdelő rajt technikája. Rajt szabályok oktatása és rávezető gyakorlatok. Futóversenyek lebonyolítási szabályai	



11.	Váltófutás oktatása és szabályismeret: Váltófutások technikája, típusai (nyitott és zárt váltás). Váltás gyakorlása és versenyszituációk szimulálása. Váltófutás szabályainak ismertetése.	
12.	Gátfutás technikája és oktatása: A gátfutás biomechanikai jellemzése, technikája. Gátiskola gyakorlatok: ötlépéses és háromlépéses ritmus. Rajt a gátfutásban és gyakorlása különböző távokon.	
13.	Távolugrás oktatása és gyakorlása: Távolugrás technikája, a lépő és guggoló technika oktatása. Elugrás fázisainak gyakorlása, ugrások biomechanikai elemzése. Távolugrás verseny szabályainak ismertetése és versenyszituációk.	
14.	Többpróba versenyek és versenyszervezési ismeretek: Többpróba versenyek szabályai és lebonyolítása. Atlétikai versenyszituációk oktatása és menedzselése. Csoportos versenyszervezési feladatok és gyakorlati bemutató	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Megadott témakörökben óra részletek tanítása (bemelegítés, képességfejlesztés, atlétikai mozgásforma oktatása).

A megadott témakörhöz óravázlat, óraterv, reflexió legalább elégséges szintű elkészítése és ennek leadása a 13. hétig.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI:

Aktív órai részvétel.

A megadott órarészek tanítása az ahhoz megadott beadandó feladatok megadott határidőre történő elkészítése (óraterv, óravázlat és reflexió). A határidő lejártá után nincs lehetőség a beadandó feladatok pótlására!

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Koltai - Oros (2001): Az atlétika oktatása, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, pp. 13-33., 97-99., 128-138., 193-201., 256-259.
- Béres, S., Müller, A. É., Seres, J., Szalay, G.: Atlétika. EKF Líceum Kiadó, Eger, 139 p., 2015. ISBN: 978615529733058 https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika_5551e38c4c43a.pdf
- Polgár Tibor. Béres Sándor. (2011). *Az atlétika története, technikája, oktatása,*



szabályai.

Dialóg

Campus.,

<https://sti.ppk.elte.hu/media/59/a5/6e424936eeb75f7c745fe02d7e1f5a8bd747236717549662e9465e7f5bcb/Atletika.html>

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Kósa – Vas (2014): Módszertani kézikönyv az Atlétika oktatásához I. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz_web.pdf

7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: muller.anetta@econ.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Prof. Dr. Müller Anetta

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