



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: REKREÁCIÓS MOZGÁSFORMÁK ÉS OM;
TSTREM_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: TÖRÖK ZSOLT ANTAL

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók ismerjék meg az általánosan alkalmazható, középiskolai követelménynek megfelelő szabadidős játékokat. Szerezzenek magasabb szintű elméleti és gyakorlati tapasztalatokat a frisbee, floorball, teke, bowling, hegyi kerékpár, csúszókorong, görkorcsolya stb. játékokból. Ismerjék meg a mozgások technikáját és szabályait. A tevékenységek megismerése adjon szakmai és módszertani alapot középiskolai tanórai és tanórán kívüli rekreációs foglalkozások vezetéséhez. ezekkel a mozgásokkal kapjanak szélesebb alapot a sport örömforrás jellegének kihangsúlyozásához. A hallgatók legyenek tisztában a szabadidő, rekreáció és a turisztika hármásának szervezési vezetési feladataival.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Balesetvédelmi oktatás. A hallgatók legyenek tisztában a szabadidő, rekreáció és a turisztika hármásának szervezési vezetési feladataival.	
2.	Teqball, lánbtenisz története, szabályai és oktatása. Strand röplabda, kondi park, Be strong versenyzési és szabadidős edzési lehetőségek. Mikrotanítási gyakorlat.	



3.	Lovaglás, díjlovaglás, díjugratás, lovas torna alapjainak elmélete és gyakorlata. Szerezzenek magasabb szintű elméleti és gyakorlati tapasztalatokat a lovaglásról, lovas sportokról. Mikrotanítási gyakorlat.	
4.	Népi játékok, hagyományőrző és ügyességi játékok ismeret: patkódobás, méta játék és hasonlók. Mikrotanítási gyakorlat. Görkorcsolya, gördeszka, görsí eszközök megismerése és kipróbálása. Mikrotanítási gyakorlat.	
5.	Bowling, darts és biliárd szabályai, játéktudás. Mikrotanítási gyakorlat.	
6.	E sport, mint népszerű mai szabadidősport. Különböző számítógépes játékok megismerése és kipróbálása.	
7.	Szakmai hét	
8.	Ütős sportok, asztalitenisz, tollaslabda, fallabda, tenisz, padel valamint egyéb ütős játékok szivacsabdával, strand faütős játékok ismerete, oktatása. Mikrotanítási gyakorlat.	
9.	Jégkorcsolya, jégtánc tanulása, mozgása. Jeges sportok kipróbálása, elsajátítása. Műkorcsolya, jégkorong. Jégen üzhető egyéb fogó és ügyességi játékok elsajátítása. Biztosítások, balesetvédelem. Szabadban történő szikla mászás, jég mászás elméletben. Mikrotanítási gyakorlat.	
10.	Jégkorong és curling sportágak szabály és játéktudás, kipróbálása. Mikrotanítási gyakorlat.	
11.	Falmászás, boulder mászás megismerése. Mikrotanítási gyakorlat.	
12.	Edzőtermi súlyzós edzések és crossfit edzések, gyakorlatok megismerése. Mikrotanítási gyakorlat.	
13.	Sportlövészet, íjászat kipróbálása, versenyzési és sportolási lehetőségei. Külön hangsúlyt fektetve a balesetvédelemre. Célba lövés, versenyzés. Mikrotanítási gyakorlat.	
14.	Az egészséges életmód meghatározó tényezői Életre szóló sportolás lehetőségei. A félév értékelése, lezárása. Beszámoló.	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- A kurzuson való részvételről és az órákról való hiányzás mértékéről a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat rendelkezik, ennek megfelelően kerül a kurzus elfogadásra.
- Az órákon való aktív részvétel.
- A félév elején ismertetett követelmények legalább elégséges szintű teljesítése
- Mikrotanítás: a tervezett feladatok csoport előtti letanítása a megadott időpontban egyéni beosztás szerint

5. ÉRTÉKEKÉLÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY: A gyakorlati jegy a beadandó és a mikro tanítási gyakorlat jegyeiből adódik össze.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Horváth Zoltán (Szerk.) (2010): Sport és játékmix. NYMSE SEK és SZES, Szombathely, 270. ISBN 978-963-9871-29-8.
2. Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és gyakorlata. Fitness Akadémia, Budapest, 342.
3. Fluri Hans (2006) :1012 szabadidős játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
4. Pécs, 241. ISBN 9789639123618.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Moldvay Ildikó (2005): Fitten labdán – labdán fitten. Critéria Bt., Budapest, 151. ISBN: 9638674113.
2. Trucco Ursula (2006): 1019 Gymball játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs ,189. ISBN: 9789639542815.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: : torok@sport.unideb.hu Tel: +36 52 512 900 / 63209 4032.
Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Török Zsolt Antal

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