



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 10

Tantárgy neve, Neptun-kódja: SZABADIDŐSPORTOK OM. 2.

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: SZABADIDŐSPORTOK OM. 1.

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.	Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Balesetvédelmi oktatás.	
2.	Edzőtermi súlyzós edzések. Edzés tervek, módszerek megismerése, kipróbálása. Súlyzós erősítési lehetőségek az iskolákban.	
3.	Crossfit edzések. Eszközök, módszerek a szabadsúlyos edzések kipróbálása. Lehetőségek az iskolákban gyerekek erőnléti fejlesztésében.	
4.	Falmászás, builder mászás teremben. Biztonságos mászás, biztosítási lehetőségek. Iskolai mászó falak, mászási lehetőségek szabadban.	
5.	Squash, fallabda kipróbálása, játékszabályok megismerése és mérkőzések.	
6.	E-SPORT megismerése, kipróbálása. Az e-sport iskolai és otthoni lehetőségei.	
7.	Gyógyfürdő, wellness és massage rekreációs jelentősége, lehetőségek és helyszínek az ország területén.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Élményfürdő, csúszdapark rekreációs lehetőségek és helyszínek az országban.	
10.	Tánc és táncos mozgásformák, oktatás módszertana az iskolákban.	
11.	Kerékpározás: városi, mountain, verseny, triál kerékpározási lehetőségek az iskolákban. Oktatási, szervezési feladatok, KRESZ ismeretek.	



12.	A félév értékelése, lezárása.	
-----	-------------------------------	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK :

- Folyamatos, óránkénti részvétel, gyakorlati bemutatás.
- Óravázlat elkészítése a megadott szempontok és sablon alapján.
- Óravezetés otthoni felkészülés alapján a választott sportágakból.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

A gyakorlati jegy az óravázlatok, beadandók és a tanítási gyakorlatok jegyeiből adódik össze.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM:

Horváth Zoltán: Sport és játékmix

Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és gyakorlata

Fluri Hans:1012 szabadidős játék és gyakorlat



7. AJÁNLOTT IRODALOM:

Moldvay Ildikó: Fitten labdán

Trucco Ursula: 1019 Gymball játék és gyakorlat

Gallovits László: Sport a-tól Z-ig általános és különleges sportágak ismerete

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK:

Oktató elérhetősége torok@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. január. 31

.....

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