



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Testnevelő osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése:

Félév: 5. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Szakmódszertan III. TSPMO_0003

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Szakmódszertan I-II.

1. A KURZUS OKTATÓI: LENTÉNÉ DR. PUSKÁS ANDREA

2. A KURZUS CÉLJA: A tervezett ismeretkörök elméleti és gyakorlati ismeretei révén a hallgatók megismerkedjenek a testnevelés művelődési anyagának átadásával és a hatáskiváltással kapcsolatos eljárásokkal, módszerekkel, oktatási, nevelési törvényszerűségeivel. Cél olyan gyakorlati jártasság kialakítása, amely lehetővé teszi a megfelelő oktatási módszereknek, nevelési-képzési feladatoknak az iskolai tanórai és tanórán kívüli nevelési, oktatási munkában való eredményes alkalmazását. A kurzus célja fokozni a gyermek iránti elkötelezett hivatástudatot és formálni a kulturált testnevelő tanári magatartást.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése.	
2.	Képességfejlesztés szabadtéren. Kültéri eszközök használata. Mikrotanítási gyakorlat.	
3.	Játékos képességfejlesztés kültéri szerek, eszközök használatával. Mikrotanítási gyakorlat.	



4.	Labdás képességfejlesztés. (ügyesség, gyorsaság és koordináció). Mikrotanítási gyakorlat.	
5.	Köredzés a képességfejlesztésben. Mikrotanítási gyakorlat.	
6.	Játékos képességfejlesztés pad és zsámoly felhasználásával. Mikrotanítási gyakorlat.	
7.	Őszi szünet	
8.	Sor- és váltóversenyek használata a képességfejlesztésben. Mikrotanítási gyakorlat	
9.	Eszközhasználat (ugrókötél) a képességfejlesztésben. Mikrotanítási gyakorlat.	
10.	Képességfejlesztő játékok. Mikrotanítási gyakorlat.	
11.	Küzdősport óra mozgásanyagának a használatával a testnevelésben. Mikrotanítási gyakorlat.	
12.	Tornaünnepélyek szervezése, mozgásanyagának tanítása.	
13.	Projekt munka bemutatása	
14.	NETFIT fitsségi profilok és tesztek.	

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.
- Óravázlatok készítése megadott szempontok alapján, hospitálási jegyzőkönyv készítése).
- Mikrotanítás: a tervezett feladatok csoport előtti letanítása a megadott időpontban egyéni beosztás szerint.



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

A kurzus sikeres teljesítésének feltétele a félév elején ismertetett követelmények minimum elégséges szintű teljesítése, minden tervezet (feladat) elkészítése, a tervezet alapján mikrotanítás.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Kaj Mónika, Dr. Kälbli Katalin, Király Anita PhDc, Dr. Karsai István, Dr. Marton Orsolya és Dr. Csányi Tamás (2019): Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) alkalmazásához. Magyar Diáksport Szövetség. ISBN: 978-963-08-8654-3
- Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs
- Rétsági Erzsébet (szerk.) (2001): Kézikönyv a testnevelés tanításhoz az 5-8. o. részére. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Király Tibor (szerk. 2001): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Csányi Tamás – Révész László: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai középpontban a tanulás. Magyar Diáksport Szövetség. ISBN 978-615-5518-01-0
- Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléstudomány. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Arday László (2001): A testnevelés tanítása (5-8. o.). Korona Kiadó, Budapest
- Makszin Imre (2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Báthori Béla (1994): A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Lenténé Dr. Puskás Andrea lpandrea@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 01.

Lenténé Dr. Puskás Andrea sk.
egyetemi docens

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