



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 2.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Atlétika II., TSTAT 0002

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Atlétika I.

1. A KURZUS OKTATÓI: PERÉNYI GABRIELLA

A KURZUS CÉLJA:

A hallgató ismerje fel az atlétika, mint alapsportág központi szerepét a testnevelés, a sport és az egészségmegőrzés rendszerében.

Ismerje meg a különböző versenyszámok technikáit és legyen képes azok helyes bemutatására.

Sajátítsa el az atlétika oktatásának módszertani alapjait és az atlétikai versenyszámok versenyszabályait.

Szerezze meg azokat a pszichomotoros képességeket, amelyek szükségesek a sportág eredményes gyakorlásához.

Az atlétika elméleti és gyakorlati anyagának elsajátítása biztosítson kellő alapot testnevelő tanári, vagy edzői munkájának későbbi sikeres végzéséhez.



2. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése, a számonkérés és a beadandó feladatok ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. Bemelegítés, futások rávezető gyakorlatai; futóiskola, koordinációs gyakorlatok - általános ismételés az első félév gyakorlatanyagából.	
2.	A gátfutás általános jellemzése: Bemelegítés, gátfutás előkészítő és rávezető gyakorlatai; gátiskola.	
3.	A gátfutás felosztása, technikája, biomechanikai jellemzése. A gátfutás gyakorlása különböző gáttávolságokon. Ötlépéses és háromlépéses ritmus kialakítása. Rajtok az első gátra. <u>Szabályismeret: A gátfutások általános szabályai</u>	
4.	Gyakorlás és bemutatás: Gáttechnika gyakorlása és bemutatás 60m gáton (Női gátmagasság 77 cm, Férfi gátmagasság 84 cm)	
5.	Az atlétikai ugrások - az elugrások általános jellemzése, a távolugrás technikája és általános biomechanikai jellemzése. Ugróiskolai gyakorlatok. <u>Szabályismeret: A távolugrás szabályai.</u>	
6.	A guggoló és lépő technika jellemzése és végrehajtási módja. Távolugrás eredményre törekvéssel.	
7.	A lépő technika gyakorlása és bemutatása. ZH: - a gátfutás elmélete, oktatása és szabályai. - a távolugrás elmélete, oktatása és szabályai.	
8.	Többpróba versenyek. A többpróba versenyekre vonatkozó szabályok. - Dolgozat kérdések értékelése, megbeszélése.	
9.	Tavaszi szünet	
10.	Atlétikai dobások: hajítások és vetések. A gerelyhajítás technikája, biomechanikai jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok a gerelyhajítás oktatásához.	
11.	Házi dolgozat témakörök ismertetése. A diszkoszvetés technikája, biomechanikai jellemzése. Előkészítő	



	<p>és rávezető gyakorlatok a diszkoszvetés oktatásához. <u>Szabályismeret:</u> A gerelyhajítás, diszkoszvetés szabályai.</p>	
12.	<p>Gerelyhajítás bemutatása eredményre törekvéssel. ZH: Dobásokról általában, gerelyhajítás és diszkoszvetés oktatása, szabályai.</p>	
13.	<p>A félév során áttekintett anyag összefoglalása. <u>Szabályismeret:</u> Versenyszabályok átisméltlése. A dolgozat kérdések megbeszélése, Versenyzői, versenybírói feladatok. A gyakorlati bemutatások és dolgozatok javítása Házi dolgozat beadási határideje.</p>	
14.	<p>Konzultáció: Pótbemutatósok, javítási lehetőség biztosítása, video elemzés.</p>	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott futó, ugró, dobógyakorlatok végrehajtása legalább elégséges szinten.
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 13. hét
- Zárthelyi dolgozatok: 7, 11. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 13. héten lehetséges.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

3/1 Versenygyakorlatok:

- 60m gátfutás alapszint (elégséges): (FFI 84 cm gáton 10,7s; női 72 cm gáton 12,0 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Lépő távolugrás alapszint (elégséges): (520cm FFI; 420cm női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Gerelyhajítás alapszint elégséges: (28m FFI; 20m női) technikai és teljesítmény érdemjegy.

3/2 Kiegészítő képesség próbák:

100m síkfutás, 2000m síkfutás alapszint: (13.0; 8:50) FFI (15,0; 9:50) Női

ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Kollokvium

4. A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI:

- Rendszeres óralátogatás, 2 hiányzás megengedett.



- A megadott önálló otthoni feladat eredményes, **határidőre** történő elkészítése (a választható témakörök a10. héten kerülnek kihirdetésre).
- Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása.
- Amennyiben bármelyik zárthelyi dolgozat érdemjegye elégtelen, úgy javítani szükséges.
- A gyakorlati bemutatások legalább elégséges szinten való teljesítése.
- A félév értékelésének módja: kollokvium.
- A kollokvium végső érdemjegyének a kialakítása: a gyakorlati jegy és a szóbeli vizsgán szerzett jegy együttesen.

5. 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 II. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola <http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz-web.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/Versenymbirok/szabalyzatok/szabalykonyv-2010-2.pdf>

6. AJÁNLOTT IRODALOM

Koltai - Eckschmidt - 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.

7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: perenyi.gabriella@sport.unideb.hu

Debrecen, 2023. január 26.

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