

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Atlétikus mozgások
Tárgykód:	ALTSRA2121
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szalóki Richárd
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Oktatás célja:

### Célkitűzések:

Az atlétikus mozgások és tevékenységek olyan átszarmaztatása, amelyek az állóképességi tevékenységekben, a gyorsasági gyakorlatokban, ugrásokkal, dobásokkal végrehajtott mozgásokban segítik az egyént a legjobb teljesítmény elérésében. Egyben előkészítést és alapot biztosít más sportágak elsajátításához, gyakorlásához. Az aerob és az anaerob állóképességi futótevékenységek során a gazdaságos izomműködéssel történő végrehajtás javítása, fejlesztése. Gyorsfutások. Rajtok. Futás akadályokon keresztül. Szökdelések és ugrások helyből és lendületvétellel. Sorozatugrások. Hajítások, lökések, vetések célba és távolba, valamint helyből, lendületből egy és két kézzel.

### Kompetenciák:

Legyenek képesek a különböző sportágakban, testgyakorlási formákban szereplő technikai (taktikai) elemek futással, ugrással, dobással kapcsolatos mozgásainak könnyebb teljesítésére. Ismeretre tegyenek szert az atlétika témakörében a koordinációs, illetve a motoros képességek fejlesztéséhez szükséges mozgásanyagra.

## Tantárgy tartalma:

### Tantárgy rövid leírása:

Az atlétikai futások, ugrások, dobások egyszerű előkészítő és rávezető gyakorlatainak alkalmazása az aktív rekreációs tevékenységet végzők felkészítésében. A felsorolt mozgások alkalmazását a sportágspecifikus technika koordinációjának javítása és a motoros képességfejlesztés érdekében.

### Témakörök:

- § Az atlétikus mozgások céljai, helyszínei, eszközei
- § Előkészítő gyakorlatok: a technikai végrehajtásban részt vevő izmok motoros képességfejlesztést kívánják megoldani.
- § Rávezető gyakorlatok: a koordinációnak, a gyakorlatok technikai végrehajtásának kialakítását, továbbfejlesztését segítik.
- § Ciklikus mozgások: globálisan, a teljes mozgást végezve a lassúbb haladástól közelítve gyorsabb felé.
- § Aciklikus mozgások: a mozgások általában szétbonthatók a lendületszerzésre és a lényeges jelentő

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Atlétikus mozgások
Tárgykód:	ALTSRA2121
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szalóki Richárd
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Tantárgy tartalma:

erőkifejtési szakaszra (ugrás, dobás).

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### A tantárgy teljesítésének követelményei:

- TVSZ-nak megfelelő óralátogatás
- Zárthelyi dolgozat sikeres megírása
- Technikai feladatok helyes végrehajtása.

## Kötelező irodalom:

### Kötelező irodalom:

Takács L. (1993): Atlétika Testnevelési Egyetem jegyzet Budapest,

### Ajánlott irodalom:

Murer K. (2000): 1003 atlétika játék és gyakorlat. Dialóg Campus Budapest–Pécs,

Koltai J., Szécsényi J. (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája, ugrások. Testnevelési Egyetem jegyzet Budapest,

Koltai J., Szécsényi J. (1998): Az atlétikai versenyszámok technikája, dobások. Testnevelési Egyetem jegyzet Budapest,

Eckschmiedt S. (1999): Atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása, alkalmazása. TF jegyzet Budapest,