

## Tárgytematika / Course Description

### Atlétikus mozgások

ALTSRA2121

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Szalóki Richárd

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

#### 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 / DESCRIPTION

#### 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 lényegyet jelentő erő kifejtési szakaszra (ugrás, dobás).

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

### A tantárgy teljesítésének követelményei:

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

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

#### 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.  
jegyzet Budapest,

Testnevelési Egyetem

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

Testnevelési Egyetem

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