

## Tárgytematika / Course Description

### Alapozó mozgásformák I.

ALTSTB7211

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 9/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

#### 1. A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

Az érvényes általános iskolai tanterv 1-8. osztályra előírt atlétikus mozgásanyagának elsajátítása. A szerzett mozgástapasztalatok birtokában az adott mozgásrendszer átszarmaztatásához szükséges készségek és képességek kialakítása.

Az atlétikus foglalkozások, edzések, diákolimpiai versenyekre történő felkészítéshez szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek átszarmaztatása.

Biztosítsa az atlétika sajátosságaiból adódó nevelési lehetőségek kihasználását.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### 2. A tantárgy tartalma

Az atlétikus mozgások és az ezekből származtatott sportági technikák (futások, ugrások, dobások) megtanítása. Az iskolai tantervben meghatározott atlétikus anyag készség szintű elsajátítása. Gyakorlatvezetés.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

#### 3. Tantárgyi követelmények

Az 1-8. osztály atlétikus mozgásanyagának feldolgozása. Versenyszabályok ismerete. Versenyrendezés. A tanult mozgások teljesítményorientált, technikailag helyes végrehajtása.

Zárthelyi dolgozat sikeres teljesítése, előzetesen egyeztetett témában kiselőadás tartása.

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

#### 4. Kötelező illetve ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

- Az érvényben lévő atlétikai szabálykönyv. [www.masz.hu](http://www.masz.hu)
- Fejes Z. (szerk.) (1978): Korszerű edzés az atlétikában. Sport. Budapest.
- Harsányi L. (szerk.) (1980): Atlétika. Jegyzet a segédedzői tanfolyam hallgatói részére. Budapest.

- Harsányi L.- Sebő A. (1988): Útmutató az atléta utánpótlás kiválasztásához és felkészítéséhez. Sportpropaganda.
- Király T. (szerk.) (2001): A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére Dialóg Campus Kiadó
- Koltai J. (szerk.) (1980): Atlétika II. Sport. Budapest.
- Koltai J.- Eckschmiedt S.- Kovács E. (1990): Az atlétikai dobásokról. Hungaria Sport. Budapest.
- Koltai J.- Nádori L. (1983): Sportképességek fejlesztése. Sport. Budapest.
- Szakály Zs. (2013): Sportedzés. Szerzői kiadás. Győr.
- Szekeres S. (szerk.) (1982): Fiatal atléták edzése. Sport. Budapest.