

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/1
<b>Tárgynév:</b>	Nem sportági mozgásprogramok
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA2071
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Konczos Csaba
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

Szerezzen ismereteket a szabadidőben megjelenő tevékenységekből – a kreativitást igénylő feladatoktól az extrém foglalkozásokig terjedően - történeti (a kialakulása, technikai (a gyakorlati végrehajtása), taktikai (az elmélet és alkalmazása) vonatkozásban. Tudja kommunikálni a szabadidőben alkalmazott tevékenységeket, ismereteket. Legyen képes bánni a szabadidőben sportos tevékenységet választókkal, tudja hosszú távra (élethosszig tartó) elfogadtatni a szabadidőben megjelenő és teret követelő fizikai aktivitást, mint rekreációs tevékenységet. Személyes példamutatásával, aktivitásával, kreativitásával, irodalmi tájékozottságával, egyéb ismereteivel közvetítse, illetve hirdesse az egészséges életmód kialakításához felhasználható egyéb nem sportági tevékenységeket.

## Tantárgy tartalma:

### Elméleti képzés:

Az alább felsorolt szabadidős tevékenységek kialakulása (rövid története), játékszabályai, alaptechnikája és taktikája:

Íjászat  
Bocca  
Petang  
Frizbi  
Darts  
Floorball  
Rollerek és biciklik  
Gördeszka és korcsolya  
Tranbulin  
Yoyo  
Diabolok  
Ördögbotok  
Extrém sportok  
Légi  
Vízi

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/1
<b>Tárgynév:</b>	Nem sportági mozgásprogramok
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA2071
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Konczos Csaba
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### Tantárgy tartalma:

Szárazföldi

### Gyakorlati képzés:

Az órarendben megjelölt foglalkozások.

A félév során választott játékok gyakorlati bemutatása, versengések megtervezése és lebonyolítása.

### Számonkérési és értékelési rendszere:

- az elméleti és gyakorlati órák rendszeres látogatása,
- írásos beszámoló és gyakorlati végrehajtás az elméleti részből választott egy mozgásforma, illetve játékos feladat tartalmából,
- írásos beadvány készítése – egy választott extrém sportból - az ajánlott irodalom alapján,

### Kötelező irodalom:

#### **Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke**

Horváth Zoltán (1999): Játék és szabadidősport BDTF Szombathely

Joe Tomlinson (1997): Extrém sportok Holló és Társa

Rigler Endre (2004): Sportjáték-elmélet SE Budapest

Varga Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játécai Sport Budapest

[www.extremsportok.hu](http://www.extremsportok.hu)