

Tárgytematika / Course Description

Alapozó mozgásformák I. (atlétika)

ESLB_STTM079

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2022/23/1

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

A hallgató erősítse meg tanulmányaiban az atlétika, mint alapsportág szerepét a sport, a rekreáció és az egészségmegőrzés rendszerében.

Az atlétika alapvető mozgásanyagának és módszertanának megfelelő elsajátítása.

Versenyszervezési ismeretek elsajátítása.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Tantárgy tematikája, rövid tartalma

- 1.hét A kurzus követelményeinek ismertetése. Az atlétika rövid története.
- 2.hét Az atlétika szerepe a rekreációban.
- 3.hét Foglalkoztatási formák, az atlétika oktatásának speciális módszerei, az oktatás folyamata.
- 4.hét Testnevelési és népi játékok atlétikus feladatokkal.
- 5.hét Az atlétikus jellegű akadálypályák felhasználása az oktatás folyamatában.
- 6.hét A futások felosztása és oktatásuk.
- 7.hét Az ugrások felosztása és oktatása.
- 8.hét A dobások felosztása és oktatása.
- 9.hét Motoros képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával.
- 10.hét Atlétika jellegű foglalkozások, versenyek szervezésének módszertana

11.hét	Az atlétika sportág edzésének alapjai.
12.hét	A szemeszter anyagának összefoglalása.
13.hét	Gyakorlati bemutatás
14.hét	Zárthelyi dolgozat a félévi tananyag elméleti részéből.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Az elméleti tananyag számonkérése a félév végén zárthelyi dolgozat formájában történik. A gyakorlati követelmények teljesítésének ellenőrzése folyamatosan, illetve a szemeszter 13. hetében koncentráltan történik.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom	Béres S., Müller A., Seress J., Szalay G. (2015): Atlétika. Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet. (Online) https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika_5551e38c4c43a.pdf
Ajánlott irodalom	Koltai J., Szécsényi (szerk.) (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája. Ugrások. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest. Koltai J., Oross (2001): Az atlétika oktatása, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.