

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelés II.

M5NABTN0820

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Németh Aladár

Félév / Semester: 2018/19/2

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy keretében a képzés célja a hallgatók egészség-megőrzése, a testi nevelésük fejlesztése, amely az értelmiségképzés szerves része. A képzés feladata a hallgatók egészség szintjének fenntartása, növelése, játék és sportműveltségük bővítése, a helyes életmód kialakítása hogy a sportos életmód életvitelükké váljon. A tantárgy keretein belül felhasználjuk az atlétika mozgásanyagát, járások, futások, szökdelések, dobások mozgásanyagát a gimnasztikát. A labdajátékok kézilabda, kosárlabda, labdarúgás mozgásanyagából a technikai, taktikai és játék helyzetek, játékok gyakorlását. A vízisportok közül az úszás, az úszásnemek elsajátítását, a síkvízi kajakozás, síkvízi kenuzás, vizeitúrázás alapvető technikai és taktikai elemeivel mint rekreációs sportágakkal.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

II. félév heti 2 óra gyakorlat

1. első időszak 8 óra úszás, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás oktatása,
2. siklások melen, háton láb munkával, siklás közben karmunka, karmunka láb munka összehangolása, légvétel összehangolása, úszásnemek gyakorlása,
3. technikai elemek gyakorlása, edzésjellelű úszások,
4. edzésjellelű úszás választott úszásnemben,
5. második időszak 10 óra a tanult labdajátékok taktikai elemeinek fejlesztése,
6. kosárlabda játék embefogásos védekezés, vegyes védekezés,
7. emberfogásos védekezés elleni támadások, 2 : 1, 3 : 2, 4 : 3 és 5 : 5 elleni játékok,
8. a tanult taktikai elemek gyakorlása játék közben,
9. kosárlabda játék,
10. kosárlabda játék,
11. harmadik időszak 10 óra síkvízi kajakozás, síkvízi kenuzás, vizeitúrázás, hajóismeret,
12. lapátismeret, vízismeret, víziközlekedés szabályai,
13. kajak-evezés technikája, hajó vízretétele, beülés, evezés technikájának gyakorlása, megindulás, kikötés, fordulás,
14. kajak-evezés gyakorlása,
15. kenu-evezés technikája, hajó vízretétele, beülés, evezés technikájának gyakorlása, megindulás, kikötés, fordulás,
16. túraevezés választható hajókkal.

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

1. A foglalkozásokon való részvétel követelményei: a testnevelés és sport tantárgy óráin a részvétel

kötelező.

**2. A távolmaradás pótlásának lehetősége:** az órákról távolmaradóknak a hiányzásukat pótolniuk kell, vagy egy másik csoporttal, vagy a tárgyat oktató tanárral egyeztetett időpontban.

**3. Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:** igazolt hiányzásnak tekinthető az orvosi, a hetesi szolgálatról kiadott igazolás, amelyet a hallgatók kötelesek a legközelebbi jelenlétén bemutatni.

**4. A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyik) tervezett száma:**

**5. A félévközi ellenőrzések témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége:**

**6. A félév végi aláírás követelményei: a jelenleg érvényes tanulmányi- és vizsgaszabályzat szerint.** A testnevelés és sport című tantárgy 10 foglalkozásán való aktív részvétel után aláírással ismerjük el a teljesített félévet.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL