

## Tárgytematika / Course Description Testnevelés / Sportági ismeret

TKNB\_TSKM004

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gasztonyi Tamás

Félév / Semester: 2023/24/1

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

Valamely sportág technikai, taktikai alapjainak elsajátítása, verseny és játékszabályainak megismerése egyszerű alkalmazása.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Alap vagy választott modern sportág gyakorlása játék és versenykörnyezetben.

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

Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi- és vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék. A követelményt az abszolutórium megszerzéséig teljesíteni kell. A tantárgyi követelmény 10 alkalommal történő teljesítését a szorgalmi időszak 5. hetéig meg kell kezdeni.

Nem-SRK által szervezett edzéseken, foglalkozásokon történő részvételről jegyzőkönyv vagy igazolás bemutatása szükséges. Részletes információt a SRK irodán kapnak.

Sportági ismeretek (TS04)

a.,: Valamelyik sportjátékban elsajátított játékelemek, taktikai megoldások

összehangolt használata játékhelyzetekben, mérkőzéseken.

b.,: Valamelyik sportág (aerobic, extrém-, küzdő-, vízi sport, joga és tánc) mozgáselemeinek elsajátítása.

c., Ha a terheléses vizsgálat során nem éri el az európai standard szerinti „jó” teljesítmény szintet (Vo<sub>2</sub> max), a hallgatónak lehetősége van egy későbbi időpontban (minimum 6 hét) vizsgálat megismétlésére. A TS 04 -es követelmény megszerzéséhez a megismételt vizsgálatnak javuló tendenciát kell mutatnia.

Az a., vagy b., követelmény teljesíthető a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel, vagy házibajnokságon, táborozáson, túrán vagy igazolással a SRK által kínált lehetőségek között nem szereplő sportágakban.

Ha a hallgató egészségügyi vizsgálatának eredménye azt indokolja, akkor a SRK egyéni követelményeket állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.

---

#### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

---

#### **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**