|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***Atlétika II.* | **Kód:** *NBT\_TN102G2* | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF TSI Sportági Tanszék* | **A kurzus jellege**:*gyakorlat* | **Kontaktóraszám:***0/2* |
| **Előfeltételek:** *Atlétika I. NBT\_TN101G2* | **Az értékelés formája**:*Gyakorlati jegy* |  |
| **Tantárgyleírás:** ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:**** Az atlétika mozgásanyag sokoldalú iskolai felhasználásának megismerése. Az atlétika oktatás
* különböző területein felhasználható technikák és módszerek elsajátítása.
* Az atlétika oktatása során a biomechanikai, élettani, antropometriai szempontból legjobb,
* leggazdaságosabb, legeredményesebb futó-ugró-dobómozgás kialakítása.

  ***Fejlesztendő kompetenciaterületek:****Szakmai tudás*:* Az atlétika mozgásanyagának és oktatás-módszertanának ismerete.
* Az atlétika mozgásanyaga és annak iskolai közvetítése, a szakértelem és a műveltség, a tanulhatóság, a tudás szakmai és a hétköznapi életben való alkalmazása közötti összefüggések mély megértése, a különböző tudásterületek közötti összefüggések, kapcsolódások, átfedések és egymásra hatások ismerete.
* A Nemzeti alaptanterv szabályozó szerepének, tartalmának és belső összefüggésrendszerének ismerete, az atlétika mozgásanyagának helye az oktatás-nevelésben.
* Ismeretek az atlétika cél-, feladat- és eszközrendszeréről, az atlétika mozgásanyag illeszkedéséről a testnevelés cél- és feladatrendszeréhez.
* Tudja elemezni, komplexen értékelni az atlétika pedagógiai és pszichikai fejlesztő és nevelő hatásait. Ismeri az atlétika cél-, feladat- és eszközrendszerét.
* Birtokában van azoknak a módszereknek, melyekkel sikeresen szervezi az atlétika jellegű mozgásformákat az iskolán belül és kívül is.

*Szakmai képességek:** Tudja elemezni, komplexen értékelni az atlétika pedagógiai és pszichikai fejlesztő és nevelő hatásait.
* Birtokában van azoknak a módszereknek, melyekkel sikeresen szervezi az atlétika jellegű mozgásformákat az iskolán belül és kívül is.
* A különleges bánásmódot igénylő tanulóknál adekvátan alkalmazza az atlétika fejlesztő hatásait.
* Képes házi bajnokságok, bemutatók, vetélkedők szervezésére, lebonyolítására, a részvételre való felkészítésre.
* Készség szinten alkalmazza a segítségadási technikákat.
* Szakterületén felkészült, és képes tanítási programok, tanulási egységek, tanítási órák tervezésére, a tanulók számára szükséges tananyagok, taneszközök, információforrások, tudás-hordozók megválasztására.
* Képes a tanítási egységek céljainak megfelelő, a különböző adottságokkal, képességekkel és előzetes tudással rendelkező tanulók életkorának, érdeklődésének, megfelelő módszerek megválasztására, eljárások megtervezésére és alkalmazására.

*Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:** Figyelembe veszi a tanulók egyéni sajátosságait, személyes példájával és a közösségi viszonyok szervezésével hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók nyitottá váljanak a sporttevékenységekben, és ezen keresztül a demokratikus társadalomban való aktív részvételre
* Új tanítási módszereket és eljárásokat dolgoz ki, tudományos eszközöket alkalmaz.
* A különleges bánásmódot igénylő tanulóknál adekvátan alkalmazza az atlétika fejlesztő hatásait.
* Érzékeli az atlétika sportágban zajló változásokat, folyamatokat, a sporttudomány eredményeit saját gyakorlati tapasztalatával összhangban igyekszik hasznosítani.

***A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:**** Futás: Térdelőrajt, vágtafutás: 100m.(13,3:15,6)
* Ugrás: Távolugrás lépő technikával (480cm,380cm)
* Dobás: Súlylökés becsúszással (9m-6kg:7m-4kg)
* Képességszintek:60m, ötösugrás, kétkezes alsó dobás, 1000 ill.1500m lefutása

 ***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:**** Gyakorlati jegy megszerzéshez:
* Térdelőrajt technikai bemutatása,
* Távolugrás technikai bemutatása
* Súlylökés technikai bemutatása
* Képességszintek teljesítése legalább elégségesre (pontérték táblázat)
* Zárthelyi dolgozat

               ***Munkaformák:*** * gyakorlat, csoportmunka,

  |
|   ***Kötelező irodalom:***1. Polgár Tibor –Béres Sándor: Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai
2. http//:sek.nyme.hu/layous/1038/Sport/DVD/Atletika.html
3. 2.Koltai Jenő-Oros Ferenc: Az atlétika oktatása, SE TSK, Bp.2001.
4. 3.Koltai Jenő: Atlétika II., Sport, Bp.1980.
5. 4.Koltai Jenő-Takács László (szerk): Az atlétika oktatása, TF, Bp. 1990.
6. 5.Az atlétika versenyszabályai, MASZ honlap.

 ***Ajánlott irodalom:***1. Koltai Jenő-Szécsényi József (szerk): Az atlétikai versenyszámok technikája-Ugások, TF Bp. 1996.
2. .Koltai Jenő-Szécsényi József (szerk): Az atlétikai versenyszámok technikája-Dobások, TF Bp.1999
3. .Eckochmiedt Sándor: A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása, AISH. Bp. 1988.TF.Bp.
4. Takács László (szerk): Atlétika - Technika, oktatás, edzés, TF. Bp.1993.
 |
| **Tantárgyfelelős:** Kristonné Dr. Bakos Magdolna Csc. – főiskolai tanár;**Oktatók:**  Dr. habil. Müller Anetta PhD – főiskolai tanár;  Seres János – főiskolai docens Szalay Gábor – főiskolai docens;  |