

Az **ismeretkör**: A testnevelés és sport alapismeretei

**Kredittartománya**: 11 kredit

Tantárgyai:

1)Anatómia

2)Torna

3)Gyógytestnevelés

4)Testnevelés-elmélet 2.

**5)Atlétika**

**Tantárgy neve: Atlétika**

**TAN VMT**

**Neptunkód: VMTANB8005, VMTALB8005**

**Kreditértéke: 3**

A tantárgy **besorolása**: kötelezően **választható**

**A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere”**: 30% elmélet-70% gyakorlat

**A tanóra típusa**: gyak. és **óraszám**: 3 gy. az adott **félévben**,

Az adott ismeret átadásában alkalmazandó **további módok, jellemzők**:

- a szorgalmi időszak heteire lebontott és minden órára részletesen kidolgozott tematika közös elektronikus felületen elérhető
- az előadások témaköreinek **ppt**-i elérhetőek közös elektronikus felületen
- digitális tananyag (elméleti jegyzet, tervezetgyűjtemény) biztosítása az elektronikus tanulmányi rendszeren keresztül

**A számonkérés módja**: gyakorlati jegy

Feladatok:

- Zárthelyi dolgozat az atlétika elméleti anyagából (versenyrendezés, szabályok, technika, oktatás);
- A félév során tanult atlétikus mozgások bemutatása, felmérések.

A tantárgy **tantervi helye**: V. félév

Előtanulmányi feltételek: nincsenek

**Tantárgyleírás:**

- Az atlétikai futások általános jellemzése, versenyszámai, szabályai.
- Játékos futóiskola, futójátékok, iramfutások – versenyek
- Állórajt, térdelőrajt technikája, cél-és rávezető gyakorlatai, rajtgyakorlatok játékos formában,
- Váltófutás – a váltás technikájának gyakorlása, oktatása (kétkezes és egykezes váltások)
- Váltóversenyek játékos formában és versenyszabályok alapján
- Az atlétikai ugrások általános jellemzése, versenyszámai, szabályai.
- Játékos ugróiskola, sorozat ugrások, ugróerő fejlesztése
- Helyből távolugrás, távolugrás, magasugrás különböző technikával, oktatásmódszertana.
- Az atlétikai dobások általános jellemzése, versenyszámai, szabályai.
- Cél –és rávezető gyakorlatok, dobóiskola, egykezes és kétkezes dobások – Medicinlabda dobások
- Kislabdahajítás, Súlylökés gyakorlatai – technikai végrehajtás és oktatás módszertani feladatok.

**kötelező és ajánlott irodalom:**

- **Magyar György: *A testnevelés és sport elmélete és módszertana (1-4.osztály)*. Esztergom 2003. ISBN 9632063813**
- *Atlétika – 1003 játék és gyakorlat* - Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2000.
- Dr. Koltai Jenő – Dr. Takács László: *Az atlétika oktatása* - Tankönyvkiadó, Bp.1990.
- Dieter Kruber: *Az atlétika oktatása tornateremben* - Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2000.

**Előírt szakmai kompetenciák, kompetenciaelemek, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul**

**a) tudása**

- Rendelkezik a 6-10 éves gyermek harmonikus és komplex személyiség-kibontakoztatását megalapozó és elősegítő szaktudományos és módszertani ismeretekkel.
- Tervezi, szervezi a testnevelés tevékenységformáit, az ismeretek átadásában, a gyermeki kompetenciák alakításában pszichológiailag, pedagógiailag, módszertanilag megfelelő módszereket alkalmaz a gyermeki fejlődés és érés függvényében.

**b) képességei**

- Komplex ismereteit a testnevelés gyakorlatában adaptív módon, a gyermek és a gyermekcsoport életkori jellemzőit, valamint a gyermekek egyéni sajátosságait figyelembe véve alkalmazza.
- A gyermekcsoport életkori jellemzőinek és egyéni sajátosságainak ismeretében meghatározza és kiválasztja a megfelelő nevelési, fejlesztési célokat, feladatokat és tartalmakat, képes a pedagógiai folyamat differenciált irányítására-facilitálására, elemzésére és értékelésére.
- A gyermekintézmény partnereivel (család, szakszolgálatok, szakmai szolgáltatók, más köznevelési intézmények, fenntartó, stb.) előítélet-mentes, kölcsönös tiszteletre és bizalomra épülő kapcsolatrendszer alakít ki, szakmai szituációkban szakszerűen, közérthetően és hitelesen kommunikál, a gyermeket érintő problémák esetén segítséget nyújt, a megoldási lehetőségek kidolgozásában közreműködik.

**c) attitűdje**

- Elkötelezett a 6-10 éves gyermek és a gyermekcsoport tapasztalatainak, ismereteinek rendszerezését és bővítését elősegítő stratégiák, módszerek, tevékenységek megválasztása iránt.
- Személyiségét előítélet-mentesség, tolerancia, szociális érzékenység, segítőkész attitűd jellemzi, inkluzív és multikulturális szemlélettel rendelkezik, törekszik a kulturális önazonosság megőrzésének, ápolásának elősegítésére és a gyermekközösségbe történő beilleszkedés támogatására.
- Elfogadja, hogy az iskolai nevelés gyermekközpontú, befogadó, az iskolai nevelésben alkalmazott pedagógiai hatásoknak a gyermek személyiségéhez kell igazodniuk.

**d) autonómiája és felelőssége**

- Felelősséget vállal a rábízott 6-10 éves gyermekekért, a gyermekcsoportért, a nevelési intézményben végzett tevékenységéért, a nevelési folyamat tervezése során hozott döntéseiért és pedagógiai tevékenységének következményeiért.
- Reflektív pedagógusként, autonóm személyiségként szakmai fejlődésének tudatos irányítója.

**Tantárgy felelőse:** Kovács Noémi szakmódszertant oktató tanár

**Tantárgy oktatásába bevont oktató:**