**ATLÉTIKA**

**TNB2137L**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. **konzultáció**

A tárggyal kapcsolatos félig munka és követelményrendszer ismertetése. Az órai munkához igénybe vehető létesítmények rendjének ismertetése. Balesetvédelem.

**Gyakorlat:** Képességfejlesztés. Ízületi lazaságot növelő gimnasztikai gyakorlatok (súlyozottan a csípő ízületekre). Gyorsasági állóképesség fejlesztése szub.maximális intenzitású futásokkal

1. **konzultáció**
**Gyakorlat**: A gátfutás technikájának oktatási folyamata. A gátfutás ritmusának kialakítása akadályok felett történő átfutásokkal. A gátvétel kialakítása rávezető gyakorlatok segítségével (ellépő láb, lendítő láb munkája)

**3. konzultáció**

**Gyakorlat**: **a gátfutás technikai elsajátításának ellenőrzése, értékelése**

A magasugrás flop technikájának oktatása rávezető és ugróiskolai gyakorlatok.

**4. konzultáció**

**Gyakorlat:** **A magasugró flop technika elsajátított mértékének ellenőrzése, értékelése.**

A gerelyhajítás oktatása a módszertani lépések betartásával. Gyakorlás, hibajavítás.

**5. konzultáció**

**Gyakorlat:** **A gerelyhajítás ellenőrzése, értékelése.**

**200m-es síkfutás (felmérés)**

Elmaradt és sikertelen beszámoló pótlása javítása. A félév munkájának értékelése.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:** A folyamatos Gyakorlati munka

***A félévközi ellenőrzések követelményei:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 60m síkfutás |  |  | Ötösugrás 12m ráfutásból |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 8,2 sec |  | 9,5 sec |  | elégséges | 14,5m |  | 11,5m |
| közepes | 7,8 sec |  | 9,1 sec |  | közepes | 15,5m |  | 12,5m |
| jó | 7,5 sec |  | 8,9 sec |  | jó | 16,10m |  | 13,1m |
| jeles | 7,3 sec |  | 8,7 sec |  | jeles | 16,8m |  | 14,0m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1500/1000m síkfutás |  |  | 200m síkfutás |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 6:00sec |  | 5:00sec |  | elégséges | 28,0sec |  | 33,0sec |
| közepes | 5:30sec |  | 4:30sec |  | közepes | 27,0sec |  | 31,8sec |
| jó | 5:15sec |  | 4:15sec |  | jó | 26,2sec |  | 30,8sec |
| jeles | 5:00sec |  | 4:00sec |  | jeles | 25,2sec |  | 28,8sec |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kétkezes medicinlabda dobás  |  |  | Gerelyhajítás |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 11,5m |  | 9,0m |  | elégséges | 30m |  | 20m |
| közepes | 12,7m |  | 9,5m |  | közepes | 35m |  | 25m |
| jó | 13,9m |  | 10,0m |  | jó | 40m |  | 30m |
| jeles | 15,0m |  | 11,0m |  | jeles | 45m |  | 35m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gátfutás (60m) |  |  | Magasugrás flop |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 10,2sec |  | 11,2sec |  | elégséges | 140cm | 120cm | 125cm |
| Helyes technikai végrehajtás |  |  | közepes | 155cm |  | 130cm |
|  |  |  |  |  | jó | 160cm |  | 135cm |
|  |  |  |  |  | jeles | 165cm |  | 140cm |
| Követelmény: Minden feladat minimum elégséges szinten való teljesítése. |

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a gyakorlati bemutatások technikai, valamint eredményességi érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben kettőnél több beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.