|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve:** Kötelező testnevelés I.**Kódja:** NBT\_TE974A0 | **Kreditértéke:** 0 |
| **A tantárgy besorolása:** kritérium |
| **A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere” (kreditarányos elméleti és gyakorlati ismeretek):** gyakorlati 100% |
| **A tanóra típusa és heti óraszáma:** gyakorlat heti 2 óra |
| A **számonkérés módja:** aláírásAz ismeretellenőrzésben alkalmazandó **további** (*sajátos*) **módok** *(ha vannak)***:**  |
| **A tantárgy tantervi helye:** 1. Félév |
| **Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:** -- |

|  |
| --- |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó **ismeretanyag tömör, ugyanakkor informáló leírása** |
| A tantárgy célja a hallgató által választott sportág vagy mozgásforma megismerése, a tevékenység kivitelezésének feltételéül szolgáló alapvető elméleti és gyakorlati ismeretanyag elsajátítása. Cél a választott sportág vagy tevékenységforma mozgásanyagának megismerésén és gyakorlásásán keresztül a mozgásműveltség, a mozgáskultúra, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Mindez a mozgásos sporttevékenység élményszerűségének, játékos és szórakoztató jellegének kihasználása az egyén és a közösség számára, mellyek akarati és jellemtulajdonságok fejlesztése valósul meg a szokásrendszerek kiépítésén keresztül. Az elsajátítandó ismeretanyag:* ismerje a bemelegítés szerepét és élettani hatásait, képes legyen gyakorlatsorok összeállítására és önálló alkalmazására.
* ismerje a sportág lényeges történeti elemeit és szabályrendszerét.
* szerezzen alapvető ismereteket a választott sportág eredményes végrehajtásához szükséges képességek és készségek sokrétűségéről és fejlesztésük lehetőségeiről.
* sajátítson el a választott sportág mozgásanyagából minél több technikai és taktikai elemet, és azokat képes legyen változatos formában alkalmazni.
* ismerje a tevékenység végrehajtása során tapasztalható élettani jelenségeket, a szervezetre kifejtet jótékony hatását.
* szerezzen ismereteket saját maga teljesítményének reális értékelésében, kondicionális és fittségi állapotának megítélésében.
* képes legyen egyéni és közösségi szabadidős tevékenységi formákban saját képességeinek megfelelő színvonalon ügyességének, küzdeni tudásának, ötletességének kibontakoztatására.
 |
| A **2-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** |
| **Ajánlott irodalom:**1. Labdajátékok. Szerzők: Dr. Bíró Melinda, Hajdú Pál, Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kristonné, Dr Bakos Magdolna, Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter, Zákányi Zoltán, Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet 2015. ISBN 978-615-5297-31-1 <http://oszkdk.oszk.hu/beszolgaltatas/index.php>.
2. Egyéni sportágak. Szerzők: Dr. Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta ISBN 978-963-306-321-7 www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\_htm/egyeni\_sportagak/
 |
| Azoknak az **előírt** s**zakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek** *(tudás, képesség* stb., *KKK* ***7.*** *pont*) a felsorolása, **amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul** |
| 1. **tudás:**
* tájékozottság a választott sportág legalapvetőbb szabályairól,
* a szervezet megfelelő hatékonyságú előkészítése, a bemelegítés élettani hatásai,
* a teljesítmény összetevőinek ismerete, az eredményes mozgás kivitelezés kondicionális és koordinációs feltételeinek megteremtése,
* a képességfejlesztés módszereinek, eszközeinek felhasználási lehetőségei az adott tevékenység eredményességének növelésére,
* egyéni teljesítmény reális értékelése,
* egyéni mozgásprogramok tervezése szabadidős tevékenységekben.
1. **képesség:**
* a választott sportág/mozgásos sporttevékenység/alapszintű technikai és taktikai elemeinek elsajátítása, alkalmazása,
* a szabályok ismerete, adekvát alkalmazása,
* előkészítő gyakorlatok tudatos és változatos felhasználása a szervezet előkészítésére,
* az általános kondíció-fittség, a teljesítmény növelés módszereinek, eszközeinek alkalmazása,
* reális teljesítménykép saját maga és mások összehasonlításában,
* mozgásprogram tervezés szabadidős és rekreációs célú tevékenységekben,
* egyéni és közösségi sport-programokban való aktív részvétel.
1. **attitűd:**
* a sport tevékenység váljon az pozitív szemlélettel az életmód szerves részévé,
* igénnyé váljon minél több sportág mellett kedvenc, vagy preferált mozgásformák mélyebb, megismerése,
* keltse fel az érdeklődést a sport élettani, pedagógiai, szociológiai aspektusai iránt,
* alakítsa ki az egyéni- és csapatsportok eltérő és közös jellemzőinek, értékeinek, hasznosságuknak felismerését,
* váljon a szabadidő eltöltésének értékes eszközévé.
1. **autonómia és felelősség:**
* Felelősséggel vállalja a kezdeményező szerepét a szakmai együttműködés kialakítására.
* Egyenrangú partner a szakmai kooperációban.
* Végiggondolja és képviseli az adott szakterület etikai kérdéseit.
* A sport-, az egészségkultúra valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminősének javítására szenteli.
* Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhe
 |

|  |
| --- |
| **Tantárgy felelőse: Seres János főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k): A Spottudományi Intézet oktatói** |