

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BÁBES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	TESTNEVELÉS ÉS SPORT / Testnevelő tanár

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	ATLÉTIKA OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANA AZ ISKOLÁBAN						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Szabó-Cifó Barna tanársegéd						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	drd. Szabó Péter Zsolt tanársegéd						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	VI	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	LKT

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	33				
3.8 A félév össz-óraszama	75				
3.9 Kreditszám	3				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Videoprojektorral és internettel felszerelt kurzus terem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Atlétika terem

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K1 Moduláris tervezés (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, Kinetoterápia és speciális mozgáskészség) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva • K2 Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, kinetoterápia és speciális mozgáskészség) • K3 A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motrikus minőség felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése • K4 A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint • K5 A testnevelés- és sporttevékenységeken résztvevők felkészültségi szintjének felmérése • K6 A szakterület specifikus menedzsment- és marketing-elemei használata
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • TK1 Testnevelés és sporttevékenységek szervezése különböző korú és felkészültségi szintű személyek részére, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával • TK2 Sporttevékenységek hatékony megszervezése és lebonyolítása

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • Az Atlétika keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismeretinek elsajátítása
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A helyes technika és módszertan elsajátítása a következő atlétikai számoknak: futóiskola, ugróiskola, dobóiskola, állórajt, térdelőrajt. • Biomotrikus képességek fejlesztése atlétikai eszközökkel. • Az atlétikai alap szabályozt ismertetése a fentebb említett atlétikai számokról. • Speciális ismeretek és motrikus képesség fejlesztése, melyek szükségesek a fontosabb atlétikai számok és módszertan magyarázatában és bemutatásában. • A testnevelésióra vagy annak egy részének vezetéséhez szükséges képességek fejlesztése. • A tanult atlétikai számok üzése verseny körülmények között (a csoporton belül, egyetem belül, egyetemi országos bajnokságon).

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Vágtafutás módszertana	Előadás	1 óra
2. Hosszútávfutás es krosz futás módszertana	Előadás	1 óra
3. Váltófutás módszertana	Előadás	1 óra
4. Gátfutás módszertana	Előadás	1 óra
5. Távolugrás módszertana: zsugougrás, lépéses technikával, homoritással	Előadás	1 óra
6. Magasugrás módszertana: hasmánguruló, lépéses, homoritással	Előadás	1 óra
7. Dobások módszertana: métaalabda hajítása, súlylökés	Előadás	1 óra
8.		Összesen 7 óra
Könyvészet <ol style="list-style-type: none"> Bogdan V., Szabó P., Bevezetés az atlétikába – Az atlétika oktatása – Edit.GMI, Cluj-Napoca Szabó, P. – Kurzus – 2012 – Kézirat Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006; Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009 Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini. 		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Didaktikai terve elkészítése: Gyorsfutás témával	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
2. Didaktikai terve elkészítése: Hosszútávfutás témával	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
3. Didaktikai terve elkészítése: Váltófutás témával	Bemutatás, gyakorlás	5 óra
4. Didaktikai terve elkészítése: Gátfutás témával	Bemutatás, gyakorlás	5 óra
5. Didaktikai terve elkészítése: Ugrás témával	Bemutatás, gyakorlás	5 óra
6. Didaktikai terve elkészítése: Dobás témával	Bemutatás, gyakorlás	5 óra
		Összesen 28 óra
Könyvészet <ol style="list-style-type: none"> Bogdan V., Szabó P., Bevezetés az atlétikába – Az atlétika oktatása – Edit.GMI, Cluj-Napoca Szabó, P. – Kurzus – 2012 – Kézirat Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006; Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009 Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselői, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése	Vizsga: Írásbeli	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Az alap technikák bemutatása	Gyakorlati	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • Azon végrehajtási technikák tökéletesítése amelyeket a tantárgy leíró űrlap feltüntet mint próbák, és amelyekben a diákok ismerete hiányos 			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Dr. Szabó-Cifó Barna tanársegéd

drd. Szabó Péter Zsolt tanársegéd

Intézetigazgató

dr. IOAN NELU POP docens