

## 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	GYÓGYTONA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG / Gyógytornász

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	ATLÉTIKA ALAPJAI						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Asist dr. Szabó-Cifó Barna						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Asis.drd. Szabó Péter Zsolt						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	I	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					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					8
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					-
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					3
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	• Videoproiektorral és internettel felszerelt kurzus terem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Atlétika terem

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p><b>K1</b> Moduláris tervezés (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, Kinetoterápia és speciális motrikusság) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva</p> <p><b>K2</b> Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, kinetoterápia és speciális mozgáskészség)</p> <p><b>K3</b> Elsődleges klinikai felmérés és a kinetoterapeutikus beavatkozás szükségességének díganózsisa.</p> <p><b>K4</b> Megelőző jellegű, gyógyhatású vagy regenerációs kinetoterapeutikus beavatkozási programok elkészítése.</p> <p><b>K5</b> A kinetoterapeutikus beavatkozás módszereinek és technikáinak használata.</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p><b>KT1</b> Kinetoterapeutikai programok szervezése, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával</p> <p><b>KT2</b> A kinetoterapeutikus beavatkozásokra jellemző tevékenységek hatékony megszervezése és lebonyolítása</p> <p><b>KT3</b> A szakképzési szükségletek objektív felmérése az egyéni fejlődési terv alapján, a munkaerőpiachoz való alkalmazkodás érdekében.</p>

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

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

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
-------------	----------------------	--------------

1. Atlétika általános bemutató	Előadás	1 óra
2. Futóiskola	Előadás	2 óra
3. Ugróiskola	Előadás	2 óra
4. Ugróiskola	Előadás	2 óra
		<b>Összesen 7 óra</b>

#### Könyvészet

1. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
2. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
3. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
4. **Bogdan, V., Szabo, P., 2008** *Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa*, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3
5. **Bogdan, V., Pop, A., 2007**, *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
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. Futóiskola	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
2. Ugróiskola	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
3. Ugróiskola	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
4. Állórajt	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
5. Térdelőrajt	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
6. Ellenőrzés	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
		<b>Összesen 28 óra</b>

#### Könyvészet

1. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
2. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
3. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
4. **Bogdan, V., Szabo, P., 2008** *Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa*, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3
5. **Bogdan, V., Pop, A., 2007**, *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
6. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.

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

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselők, 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: Szóbeli	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Az alap technikák bemutatása	Gyakorlati	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Azon végrehajtási technikák tökéletesítése amelyeket a tantárgy leíró űrlap feltüntet mint próbák, és amelyekben a diákok ismerete hiányos</li><li>• Az egyéni fizikai felkészülési szint javítása.</li><li>• Kötelező részvétel egy hivatalos atlétika versenyen.</li></ul>			

Előadás felelőse

Aist. dr., Szabó Cifó Barna

Szeminárium felelőse

Asis.univ.drd. Szabó Péter Zsolt

Intézetigazgató

Conf.univ.dr. IOAN NELU POP