

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABES-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	<b>Különböző korosztályok mozgásos tevékenységének gyakorlata és módszertana</b>						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Pascan Ioan, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Pascan Ioan, egyetemi tanár						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	5	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Kötelező (DS)

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					28
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					4
Más tevékenységek: .....					3
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	56				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Előadóterem, audió-videó eszközökkel
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Tornaterem, torna matracok, dobantók, tornapadok, bordásfal, speciális tornaszerek, kéziszerek ( tornabot, medicin labda , ugrókötél, karika), sportjátékhoz szükséges labdák.

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• K 3. A fizikai fejlődés és növekedés, ugyanakkor a motricitás tulajdonságának felmérése a követelményeknek megfelelően / a testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek, a fizikai gyakorlat szabadon gyakorlásához való hozzáállás</li> <li>• K 4. A testnevelés és sport specifikus eszközeinek leírása és bemutatása, kor csoportosítás szerint.</li> <li>• K 5. A gyakorlatot végzők felkészültségi szintjének felmérése a testnevelés- és sportban</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	-

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A testnevelés és sport ismereteinek, technikájának és módszertani eljárásainak hozzájárulása, korosztályok szerint, a harmonikus test kialakításában, ennek minél további megőrzésében valamint a az általános képességek fejlesztésében és az egészség állapot megőrzésében.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motorikus tevékenységek alapvető fogalmainak megértése, elsajátítása, magyarázása és alkalmazása, kor és foglalkozási csoportok szerint</li> <li>2. Motorikus tevékenységeknél alkalmazott lényeges információk beillesztése és alkalmazása, kor és foglalkozási csoportok szerint</li> <li>3. Különböző tudományok összetett ismereteinek összefoglalása, melyek kapcsolatban vannak a működtető, fizikai és motorikus képességekkel és szükségesek a kor és foglalkozási csoportok szerinti motorikus tevékenységek gyakorlásához;</li> <li>4. Pontos tájékoztatással történő mozgósítás és információ tisztázás kor és foglalkozási csoportok szerinti motorikus tevékenységekkel kapcsolatos beszélgetések során.</li> </ol>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A követelmények ismertetése az elméleti vizsgára. A kötelező valamint az opcionálisan választott irodalom ismertetése. Altalanosságok motorika és az emberi mozgásáról	Interaktív előadás	2

2. A motorikus cselekményről, cselekvésről és tevékenységről; átmenet a felsőbbrendű fogalmakra a fizikai erőnléttel való kapcsolatteremtés érdekében	Interaktív előadás	2
3. Az ember főbb életszakaszainak jellegzetességei	Interaktív előadás	2
4. Növekedési és fejlődési időszak: születéstől – 3-7 évig terjedő életszakasz főbb jellegzetességei	Interaktív előadás	2
5. Növekedési és fejlődési időszak: 7 – 10/11 – serdüléskor utáni időszak	Interaktív előadás	2
6. Felőttkor és szaporodási időszak főbb jellegzetességei: - a fiatalok és a felnőttek morfológiai és funkcionális sajátosságai	Interaktív előadás	2
7. A várandós, gyermekágyas és a szoptató nő morfo-funkcionális sajátosságai	Interaktív előadás	2
8. Visszafejlődési időszak sajátosságai:	Interaktív előadás	2
9. A gyermekek fizikai tevékenységének sajátosságai: 0 – 1 éves gyermek fizikai tevékenysége 1 – 3 éves gyermek fizikai tevékenysége	Interaktív előadás	2
10. A gyermekek fizikai tevékenységének sajátosságai 3 – 7 éves gyermek fizikai tevékenysége 7 – 10/11 éves gyermek fizikai tevékenysége	Interaktív előadás	2
11. A kamaszok fizikai tevékenysége	Interaktív előadás	2
12. A felnőttek és idősek fizikai tevékenységének sajátosságai	Interaktív előadás	2
13. A várandós, gyermekágyas és szoptató nő fizikai tevékenysége	Interaktív előadás	2
14. Foglалozás szerinti motorikus tevékenységek alkalmazása	Interaktív előadás	2
		<b>28 óra</b>

#### Könyvészet

1. **Albu, A., Albu, C.,** (1999), *Psihomotricitatea*. Iași, Ed. Spiru Haret.
2. **Dragnea, A., Bota, A.,** (1999), *Teoria activităților motrice*, București, Ed. Didactică și Pedagogică .
3. **Király, T., Szakály, Zs.,** (2011), *Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, Dialóg Campus Kiadó, Pécs.
4. **Pascan, I.,** (2009) *A torna oktatásának módszertana az iskolában* Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.
5. **Pașcan, I.,** (2014), *A motorikus tevékenység gyakorlata és módszertana kor csoportok szerint*, Egyetemi jegyzet, Kolozsvár.
6. **Șufaru, C.,** (2013), *Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii*, Suport de curs, Bacău.

8.2 Szeminárium / Labor/ Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. - Követelmények bemutatása Motorikus tevékenység 0 – 3 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
2. Motorikus tevékenység 3 – 6/ 7éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
3. Motorikus tevékenység 7 – 11 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
4. Motorikus tevékenység 12 – 14 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
5. Motorikus tevékenység 14 – 18 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
7. Motorikus tevékenység 18 – 35 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4
8. Motorikus tevékenység 40 – 65 éves korban	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
9. Motorikus tevékenység 65 év után	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
10. Motorikus tevékenység foglalkozási csoportok szerint.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2
		<b>28 óra</b>
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Albu, A., Albu, C.</b>, (1999), <i>Psihomotricitatea</i>. Iași, Ed. Spiru Haret.</li> <li>2. <b>Dragnea, A., Bota, A.</b>, (1999), <i>Teoria activităților motrice</i>, București, Ed. Didctică și Pedagogică .</li> <li>3. <b>Király, T., Szakály, Zs.</b>, (2011), <i>Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban</i>, Dialóg Campus Kiadó, Pécs.</li> <li>4. <b>Pascan, I.</b>, (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</li> <li>5. <b>Pașcan, I.</b>, (2014), <i>A motorikus tevékenység gyakorlata és módszertana kor csoportok szerint</i>, Egyetemi jegyzet, Kolozsvár.</li> <li>6. <b>Șufaru, C.</b>, (2013), <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii</i>, Suport de curs, Bacău.</li> </ol>		

**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 képviselőinek elvárásával, a professzionális szervezetekével és az alkalmazottaikéval (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Liceumok és Általános Iskolák) betartva a liceumi programok követelményeit.

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Az ember főbb életszakaszainak, jellegzetességeinek és motorikus tevékenységeinek módszertani ismerete	Írásbeli vizsga	60%
10.5 Szeminárium / Labor	Testgyakorlati programok összeállítása és alkalmazása kor csoportok szerint	Gyakorlati felmérés	40%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"><li>Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása az iskolában.</li></ul>			

Előadás felelőse

Prof. dr. Pascan Ioan

Szeminárium felelőse

Prof. dr. Pascan Ioan

Intézetigazgató

Dr. Pop Ioan Nelu, docens