

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-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	Mozgákészség és sprrtechnikák szak / Testnevelő tanár, edző

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	ATLÉTIKA alapjai						
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	I	2.5 Félév	I	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	LKT

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

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-óraszám	33				
3.8 A félév össz-óraszám	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

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K1 Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és az alapvető terület tartalmi interdiszciplináris orientációs tervezése • K2 Az integrált tananyag, tanulási környezet és oktatás szervezésének interdiszciplináris hangsúlyozása (Testnevelés és Sport) • K3 A testi növekedés és fejlődés, valamint a motrikus képességek értékelése a testnevelés és a sport egyedi céljainka/elvárásainak megfelelően, valamint a testgyakorlatok független gyakorlásához viszonyított atitüdök értékelése • K4 A testnevelés és sport specifikus operatív rendszerének leírása és bemutatása, megszabott életkoroknak • K5 Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése.
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 • TK3 Digitális programok használata, dokumentálás és kommunikáció egy nemzetközileg elterjedt idegen nyelven

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. • Szpeciális 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. Atlétika általános bemutató	Előadás	1 óra
2. Futóiskola	Előadás	2 óra
3. Ugróiskola	Előadás	2 óra
4. Ugróiskola	Előadás	2 óra
		Összesen 7 óra

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
		Összesen 28 óra

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">• Azon végrehajtási technikák tökéletesítése amelyeket a tantárgy leíró űrlap feltüntet mint próbák, és amelyekben a diákok ismerete hiányos• Az egyéni fizikai felkészülési szint javítása.• Kötelező részvétel egy hivatalos atlétika versenyen.			

Előadás felelőse

Asisnt dr. Szabó-Cifó Barna

Szeminárium felelőse

Asis.univ.drd. Szabó Péter Zsolt

Intézetigazgató

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens