

## 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	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKÁK szak / TESTNEVELŐ tanár, edző

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	JUDO – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr. András Álmos, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	dr. Pop Ioan Nelu, docens						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	II	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					16
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					14
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	58				
3.8 A félév össz-óraszama	42				
3.9 Kreditszám	4				

### 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	• Judo terem



## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>K1</b> Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és az alapvető terület tartalmi interdiszciplináris orientációs tervezése</li> <li>• <b>K2</b> Az integrált tananyag, tanulási környezet és oktatás szervezésének interdiszciplináris hangsúlyozása (Testnevelés és Sport)</li> <li>• <b>K3</b> A testi növekedés és fejlődés, valamint a motikus képességek értékelése a testnevelés és a sport egyedi céljainka/elvárásainak megfelelően, valamint a testgyakorlatok független gyakorlásához viszonyított atitüdök értékelése</li> <li>• <b>K4</b> A testnevelés és sport specifikus operatív rendszerének leírása és bemutatása, megszabott életkoroknak</li> <li>• <b>K5</b> Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése.</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>• Az Judo keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikák tanulásmódszertanával, terminológia és szabályzati fogalmakkal kapcsolatos ismeretek felhalmozása, valamint útmutatás a judo eszközrendszerének a felhasználására az iskolai testnevelési és sport órák keretében.</li> <li>• A kezdő judo-sok sajátos fizikai felkészítéséhez szükséges legfontosabb eszközök, valamint a minimálisan szükséges technikai ismeretek elsajátítása.</li> <li>• A gyakorlati órákban összefogott specifikus fizikai felkészítés eszközei és a technikai elemek felhasználhatósága a diákok motikus felkészítésének kiegészítésében az iskolai testnevelési és sport leckék keretében.</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A Judo történelme és fejlődése.	Előadás	2 óra
2. A Judo technikák osztályzása.	Előadás	2 óra
3. A Judo alapelemei.	Előadás	2 óra
4. Az dobástechnikák (NAGE-WAZA) tanulásmódszertana.	Előadás	2 óra

5. A földharc technikák (NE-WAZA) tanulásmódszertana.	Előadás	2 óra
6. A Judo versenyszabályzata.	Előadás	2 óra
7. A Judo lecke.	Előadás	2 óra
		<b>Összesen 14 óra</b>

#### Könyvészet

1. András Álmos, Judo-elmélet és gyakorlat, FEFS UBB, 2015
2. HANTÁU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
3. HANTÁU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea fizica si tehnica, Editura Universitatea, Pitesti, 1998
4. MURARU A. Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism 1975
5. POP I N ,JUDO-Caiet de Lucrari Practice,Editura MGI Cluj-Napoca, 2008
6. POP I N ,JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Az eséstechnikák (UKEMI) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	2 óra
2. Az alapállások (SHIZENTAI) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	2 óra
3. A helyvázoltatási technikák (SHINTAI) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	2 óra
4. A megfogás, egyensúlyvesztés és a dobaselőkészítés technikáinak (KUMI-KATA, KUZUSHI, TSUKURI) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
5. Az dobástechnikák (NAGE-WAZA) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	6 óra
6. A földharc technikák (NE-WAZA) tanulásmódszertana	Bemutatás, gyakorlás	6 óra
7. RANDORI – harci forma – 6 óra	Bemutatás, gyakorlás	6 óra
		<b>Összesen 28 óra</b>

#### Könyvészet

1. András Álmos, Judo-elmélet és gyakorlat, FEFS UBB, 2015
2. HANTÁU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
3. HANTÁU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea fizica si tehnica, Editura Universitatea, Pitesti, 1998
4. MURARU A. Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism 1975
5. POP I N ,JUDO-Caiet de Lucrari Practice,Editura MGI Cluj-Napoca, 2008
6. POP I N ,JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009

#### **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	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 judo versenyen.</li><li>• Minden értékelésből minimum 5 (ötös) kell legyen.</li></ul>			

Előadás felelőse

dr. András Álmos, adjunktus

Szeminárium felelőse

dr. IOAN NELU POP, docens

Tagozatvezető

Dr. Boros-Balint Iuliana, egyetemi docens