

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKÁK / szakedző

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	SÍ – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	II	2.6. Értékelés módja	E	2.7 Tantárgy típusa	DD

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					45
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
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	<ul style="list-style-type: none"> Digitális eszközök, esettanulmányok, vizsgálati kérdések, speciális anyagok, kézikönyvek és könyvek
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Megfelelő Sípálya, Felszereltség: síléc, kötés, bakancs; botok, filmvetítő, video felvevő, stopperóra

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>K1 Moduláris tervezés (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motorikus teljesítmény, Kinetoterápia és speciális mozgáskészség) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva</p> <p>K2 Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motorikus teljesítmény, kinetoterápia és speciális mozgáskészség)</p> <p>K3 A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motorikus képességek felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése</p> <p>K4 A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint</p> <p>K5 A testnevelés - és sporttevékenységeken résztvevők felkészültségi szintjének felmérése</p> <p>K6 A szakterület specifikus menedzsment- és marketing-elemei használata</p>
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 általános motorikus kapacitás nevelése: motorikus készségek; fizikai képességek; koordináció; egyensúly. • A pszichikai (gyorsaság, a gondolkodás kreativitása) és a pszicho motorikus (általános és szenzori-motoros koordináció; döntés hozó képesség) képességek fejlesztése • A gyakorlati-formatív oktatásban használt cselekvésrendszerek elsajátítása a tudás továbbítás érdekében az alpesi síben. • A diákok alaptechnika tudásának alkalmazása a didaktikai tevékenységben. • Az alpesi sízés didaktikai tevékenység tervezési képesség kialakítása. • Az alpesi sízés szükséges pedagógiai, módszertani és szervezési jártasságok és készségek kialakítása.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Alpesi sízés tevékenységhez szükséges szakismeretek (menedzseri, szervezői-, sí felszerelés karbantartása tevékenység) kialakítása. • Az alpesi sízés tanításához szükséges elméleti, módszertani, gyakorlat-módszertani ismeretek kialakítása; • A alpesi sízés alapfogalmak (kategóriák, felfogások) elsajátítása, megalapozása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Az alpesi sí elméleti és módszertani tárgya. A sí helye a testnevelés és sport rendszerben. A nemzeti és a nemzetközi alpesi sí megjelenése és fejlődése.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
2. A gyakorlati órák végrehajtási elvei.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
3. A sífelszerelés kiválasztása <ul style="list-style-type: none"> ➤ A sífelszerelés karbantartása ➤ A balesetek megelőzése és az elsősegélynyújtás 	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
4. A didaktikai folyamat célkitűzéseinek megvalósítására szolgáló cselekvés rendszerek Grafikus tervezés	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra

Didaktikai tervek A direkt és indirekt módszer szerepe az alpesi sí oktatásában A hibák feltérképezése és ezek kijavítása Értékelés és osztályzás. A pontozás grafikája.		
5. Az oktatás szakaszi – specifikus követelményei és alapelvek	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
6. Az oktatás útvonala.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
7. Alap szakkifejezések egy alpesi sí technikai kurzus szervezésére. Iskolai versenyek szervezése, verseny rendszerek. Az alpesi sí próbák szabályzata.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet

DOSEK, A., OZSVATH, M. (1999), *A sízés 2000 - A telemarktól a carvingig* - Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem tankönyve,

GANEA, I. V. (2006) - *Managementul agrementului în natură*, Cluj Napoca, Ed. NapocaStar,

GANEA, I. V., (2001) - *Schi alpin – curs anul I*, Cluj Napoca, Ed. FEFS,

SANDOR, I., (2013) - *Sisport Mindenkinek*, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A sílécekkel történő helyváltoztatás-, esések és felállások-, forgások és a hegymenetek tanulása.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	5 óra
2. Az egyenes lesiklás tanulása, rögzítése és tökéletesítése.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	5 óra
3. Hóekeív tanulása, rögzítése és tökéletesítése	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
4. A rézsút lesiklás tanulása, rögzítése és tökéletesítése.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
5. Rézsút lesiklásból fél-, hóekeív tanulása, rögzítése és tökéletesítése.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
6. A párhuzamos lendület hegy felé nyitással tanulása, rögzítése és tökéletesítése.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
7. Gyakorlati Értékelés	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet

Berger, F., (1997): *Amit a sízésről tudni kell*, Budapest, Alexandria kiadó.

Dosek, Dr., Á.,- szerk. (2004): *A sízés + 3*, Budapest, SMSZ.

Schäffer, J., (2004): *Sí*, Papirusz Duola kiadó, Bp.

Tumbász, G.,(2004) *A telemark*, Budapest, SMSZ tematika.

Valdenski, F., (1995): *Síbalesetek*, Kriterion kiadó, Bp.

PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

EBSCO. Library Information Science <http://search.ebscohost.com>

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

- A tantárgy tartalma alátámasztja a közösség képviselő elvárásait, a szakmai szervezetek és a munkáltatók (Sportegyesületek, sport szövetségek, sportklubok, stb) követelményeit. Ugyanúgy, tiszteletben tartja a különleges követelményeket és a tudomány specifikus tevékenységeket.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	2. Elméleti vizsga	Írásbeli vizsga	40% a végleges jegyből.

10.5 Szeminárium	1. A felmérési próbát a kijelölt pálya végrehajtásának megtétele képezi	Gyakorlati próba	60 %-át képezi a végleges jegyből.
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • A VÉGREHAJTÁS TEHNIKAI TÖKÉLETESÍTÉSE: Az alpesi sí technikájának elsajátítási foka, az egyensúly megtartásának képessége változatos terepen kerül értékelésre. A felmérési próbát a kijelölt pálya végrehajtásának megtétele képezi • RÉSZVÉTEL: A kurzuson való jelenlét fakultatív, a gyakorlati vizsgán való értékelés maga után vonja az elméleti vizsgán való jelentkezést. A gyakorlati órákon való részvétel kötelező – 80% jelenlét, ill. 50 % jelenlét az élsportolók részére. Rendkívüli esetekben (balesetek, olimpiai szintű sportoló) az értékelés elhalasztható az októberi hosszabbított szesszióig. 			

Előadás felelőse

Gyakorlati leckék felelőse

Dr. Sándor József, egyetemi tanár.

Dr. Sándor József, egyetemi tanár

Intézetigazgató

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens