

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	EGYÉNI SPORTOK / SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT / EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENSZ / LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	TESTNEVELÉS ÉS SPORT / EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	Atlétika - elmélet és gyakorlat / Atletism - teorie și practică						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	II	2.5 Félév/ semestrul	3	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	V/E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	K/OB

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)/ Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	4	melyből: 3.2 előadás din care curs	4	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám Total ore din planul de învă.	56	melyből: 3.5 előadás din care curs	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					Óra/ ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					5
Vizsgák/ Examinări					5
Más tevékenységek/ Alte activități: .....					2

3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	42
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	100
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	4

#### 4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az atlétika iskoláztatásának az ismerete/ Cunoașterea cursului Bazele Generale ale Atletismului în totalitate</li> </ul>
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nem szükséges / Nu este cazul</li> </ul>

#### 5. Feltételek (ha vannak)/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>A kurzuson való részvétel nem kötelező / Prezența la curs este facultativă;</li> <li>Szemetől szembe a „Comanar” teremben / Fata în fata NU Online</li> <li>A félév folyamán nem bejelentett felmérőt írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adodik a végső jegyhez, ha nem akkor -1 jegy / Pe parcursul semestrul se pot scrie examinari fulger la care dacă nu se știe -1 punct la nota finală sau dacă se știe +1 notă la cea finală</li> <li>Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzierea</li> <li>A mobil eszközök használata csak a tanfolyami interakció részeként engedélyezett, a kért mértékben; /Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos /Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă</li> <li>Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă</li> </ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atlétika terem / Sală de atletism, teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare.</li> <li>Felszerelés kötelező / Echipament sportiv obligatoriu</li> <li>Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzierea</li> <li>10 jelenlet kötelező / 10 prezențe obligatorii</li> <li>Potolni és gyakorolni lehet kedden 18:00 órától vagy csütörtökön 18:00 órától / Recuperarile se fac marți și joi de la ora 18:00</li> <li>A mobil eszközök használata csak a tanfolyami interakció részeként engedélyezett, a kért mértékben; /Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos /Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă</li> <li>Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă</li> </ul>

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

<p>Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szakterület alapvető tartalmának moduláris tervezése és tervezése interdiszciplináris orientációval; Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Az integrált tanterv, valamint a képzési és tanulási környezet szervezése, interdiszciplináris fókuszban; Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• A növekedés, a fizikai fejlődés és a motoros készségek értékelése speciális követelmények és modellek/sportág szerint; Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice/ ramură de sport;</li> <li>• Specifikus tartalmak leírása, magyarázata és bemutatása sportáganként; Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport;</li> <li>• A folyamatok, tanulási eredmények és attitűd értékelése a sportági specifikus képzés általános összefüggésében; Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport;</li> <li>• Szakterület-specifikus menedzsment és marketing elemek alkalmazása; Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> <li>• A végzett hallgató képes használni a szakterületre jellemző menedzsment és marketing elemeket. Absolventul este capabil să folosească elementele de management și de marketing specifice domeniului.</li> </ul>
<p>Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Különböző korú és képzettségi szintű sportesemények szervezése szakképzett segítség mellett, a szakmai etikai és deontológiai normák betartásával; Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Munkafeladatok elvégzése a kiválasztási/felkészülési/versenyzési folyamatban eredményes és eredményes körülmények között; Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire/ competiție;</li> <li>• A munkaerő-piaci követelményekhez való beilleszkedés és a munkaerő-piaci követelményekhez való alkalmazkodás érdekében a szakmai képzés szükségességének objektív önértékelése, saját személyes fejlesztési projekt szerint; Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;</li> </ul>

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az Atlétika keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismeretinek elsajátítása Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism , precum și a</li> </ul>
--	--

	principalelor noțiuni de regulament
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A végzett hallgató ismeri és érti mind a testnevelés és sport terület, mind a választott szakterület alapfogalmait, elméleteit és módszereit, megfelelően használja a szakmai kommunikációban; Studentul absolvent cunoaște și înțelege conceptele de bază, teoriile și metodele atât ale educației fizice, cât și ale sportului, precum și domeniul de expertiză ales, și le folosește corespunzător în comunicarea profesională;</li> <li>-A végzett hallgató el tudja végezni a szakterület interdiszciplináris orientációjú alaptartalmának moduláris tervezését és tervezését. Studentul absolvent poate realiza planificarea modulară și proiectarea orientării interdisciplinare a conținuturilor de bază ale domeniului.</li> <li>-A végzett hallgató meg tudja szervezni az integrált tananyagot, valamint a képzési és tanulási környezetet, kiemelve az interdiszciplinaritást. Absolventul poate organiza curriculumul integrat și mediul de formare și învățare, punând accent pe interdisciplinaritate.</li> <li>-A végzett hallgató a növekedés, a fizikai fejlődés és a motorikus képességek felmérését végezheti el, az egyes sportágakra jellemző követelmények, modellek szerint. Absolvenții pot evalua creșterea, dezvoltarea fizică și abilitățile motorii, în funcție de cerințele și modelele specifice fiecărui sport.</li> <li>-A végzett hallgató alapismeretekkel magyarázza és értelmezi a sportággal kapcsolatos különféle fogalmakat, helyzeteket, folyamatokat vagy projekteket; Studentul absolvent explică și interpretează diverse concepte, situații, procese sau proiecte legate de sport cu cunoștințe de bază;</li> <li>-A végzős képes leírni, elmagyarázni és bemutatni az egyes atlétikai tesztek konkrét tartalmát az iskolai programnak megfelelően. - Absolventul este capabil să descrie, să explice și să prezinte conținutul specific al fiecărei probe atletice în conformitate cu programul școlar.</li> <li>-A végzett személy értékelheti az evolúciót, a tanulási eredményeket és a hozzáállást, az egyes sportágak sajátos képzésének általános összefüggésében. Absolventul poate evalua evolutia, rezultatele invatarii si atitudinea, in contextul general al pregatirii specifice fiecarui sport.</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. Vágtafutás technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii alergării de viteza	Előadás/Curs interactiv	2 óra
2. Hosszútávfutás es krosz futás technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii alergării de semifond si cros	Előadás/Curs interactiv	2 óra
3. 4x100m és 4x400m váltófutás technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii alergării de ștafete 4x100m 4x400m	Előadás/Curs interactiv	2 óra
4. Kisebb akadályok ugrásának technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii alergării peste obstacole mici	Előadás/Curs interactiv	4 óra
5. Távolugrás technikájának elsajátítása: zslugougrás, lépéses technikával, homoritással / Insușirea	Előadás/Curs interactiv	2 óra

tehnicii săriturii în lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 ½ pași în aer		
6. Hármasugrás technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii triplisaltului	Előadás/Curs interactiv	2 óra
7. Magasugrás technikájának elsajátítása: hasmánguruló, lépéses, homorítással / Insușirea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire, și cu răsturnare dorsală	Előadás/Curs interactiv	4 óra
8. Métaalabda technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii aruncării: mingii de oină	Előadás/Curs interactiv	2 óra
9. Súlylökés technikájának elsajátítása / Insușirea tehnicii aruncării greutății	Előadás/Curs interactiv	2 óra
10. Gyakorlati órákon filmezett atletikai versenyszámok elemzése, hibajavítás / Evaluarea, corectarea și analiza filmărilor efectuate la orele practice	Előadás/Curs interactiv	4 óra
11. Ismétlés a vizsgára / Recapitulare, pregătirea pentru examen	Előadás/ Prelegere	2 óra
		<b>Összesen 28 óra</b>

#### Könyvészet/ Bibliografie

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.
7. **Kurt Murer** – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000
8. **Takács László** – **ATLÉTIKA** (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993
9. **Koltai Jenő, Takács László** – *Az atlétika oktatás*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1990

8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. A tanult tudományág követelményeinek bemutatása; / Prezentarea cerințelor disciplinei studiate;	Előadás/ Prelegere	2 óra
2. Vágtafutás technikája és módszertana / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de viteză	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
3. Hosszútávfutás és krosz technikája és módszertana / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de semifond și cros	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
4. Váltófutás technikája és módszertana (4x100m, 4x400m) / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de stafete ștafete 4x100m 4x400m	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
5. Kisebb akadályok ugrásának technikája és módszertana / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării peste obstacole mici	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
6. Távolugrás technikája és módszertana: zslugugrás, lépéses technikával, homorítással / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 pas și ½ în aer	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
	Bemutatás, gyakorlás /	

7. Magasugrás technikája és módszertana: hasmánguruló, lépéses, homorítással / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în înălțime cu: pășire, cu răsturnare dorsală	Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
8. Dobások technikája és módszertana: métalabda hajítása / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării: mingii de oină	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
9. Dobások technikája és módszertana: súlylökés / Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncarea greutății	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
10. Vizsga / Evaluarea cunoștințelor practice	Bemutatás, / Demonstrație	4 óra
		<b>Összesen 28 óra</b>

#### Könyvészet/ Bibliografie

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.
7. **Kurt Murer** – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000
8. **Takács László** – *ATLÉTIKA* (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993
9. **Koltai Jenő, Takács László** – *Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó*, Budapest, 1990pagini.

#### 9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. / Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- 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. / Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

#### 10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése / Explicarea corectă a con-ceptelor și noțiunilor spe-cifice atletismului	Vizsga: Szóbeli/ Evaluare orală	50%
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	A tanult atlétikai technikák bemutatása / Execuția corectă a elemen-telor și procedeeilor tehnice pentru proba practică	Gyakorlati/ Evaluare practico-metodică	50%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță

- Kötelező részvétel egy hivatalos atlétika versenyen./ Prezența obligatorie la un concurs de atletism.
- A tanult atlétikai versenyszámok technikai és gyakorlati ismerete alapszinten, módszertanilag helyesen  
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar
- Minden tanulási szakaszból legalább 5 gyakorlatot kell ismerni helyesen / Cunoașterea a cel puțin 5 exerciții din fiecare etapă de învățare a procedeeleor învățate.

	Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Lect. Univ. Dr. Szabó Péter Zsolt	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Lect. Univ. Dr. Szabó Péter Zsolt
	Tagozatvezető/ Semătură responsabil program	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament