

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	LICENȘ / 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 alapjai / Bazele generale ale atletismului						
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	I	2.5 Félév semestru	1	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.	3	melyből: 3.2 előadás din care curs	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám Toral ore din planul de învă.	42	melyből: 3.5 előadás din care curs	14	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					12
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					4
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					2

3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	28
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	75
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	3

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

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges – Nu este cazul
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges – Nu este cazul

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"> A kurzuson való részvétel nem kötelező / Prezența la curs este facultativă; Szemetől szembe a „Comanar” teremben / Fata în fata NU Online A félév folyamán nem bejelentett felmérőt írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adódik 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 Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzierea 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; A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos /Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă 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
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Atlétika terem / Sală de atletism, teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Felszerelés kötelező / Echipament sportiv obligatoriu Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzierea 10 jelenlet kötelező / 10 prezențe obligatorii Potolni és gyakorolni lehet kedden 18:00 órától vagy csütörtökön 18:00 órától / Recuperarile se fac marți și joi de la ora 18:00 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; A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos /Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă 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

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A szakterület alapvető tartalmának tervezése modulárisan és tervezése interdiszciplináris orientációval; / Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • 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; • A testi fejlődés és a motoros készségek értékelése a Test- és Sportnevelés speciális követelményei/céljai szerint; / Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • A test- és sportnevelésre jellemző működési rendszerek leírása és bemutatása korcsoportonként; / Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • A testnevelésben és sporttevékenységben résztvevők képzettségi szintjének értékelése; / Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Szakterület-specifikus menedzsment és marketing elemek alkalmazása;/ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Különböző életkorú és képzettségi szintű sport- és testnevelési foglalkozások szervezése szakképzett segítséggel, a szakmai etikai és deontológiai szabályok betartásával; / Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Együttműködés - a hatékonyság és eredményesség feltételei mellett - interdiszciplináris szakmai csapatokban testnevelési és sportági projektek és programok szervezésére és megvalósítására; / Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Működtetés számítógépes programokkal; dokumentáció és kommunikáció nemzetközi nyelven; / Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

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"> • 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 principalelor noțiuni de regulament
--	--

<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A helyes technika és módszertan elsajátítása a következő atlétikai számoknak: futóiskola, ugróiskola, dobóiskola, állórajt, térdelőrajt. / Învățarea tehnicii și metodologiei corecte pentru următoarele numere atletice: școală de alergare, școală de sărituri, școală de aruncări, start în picioare, start în genunchi. • Biomotrikus képességek fejlesztése atlétikai eszközökkel. / Dezvoltarea abilităților biomotorii cu echipament athletic. • Az atlétikai alap szabályzat ismertetése a fentebb említett atlétikai számokról. / Descrierea regulamentului fundației de atletism privind numerele de atletism menționate mai sus. • Szpeciális ismeretek és motrikus képesség fejlesztése, melyek szükségesek a fontosabb atlétikai számok és módszertan magyarázatában és bemutatásában. / Dezvoltarea unor cunoștințe și abilități motrice speciale, care sunt necesare în explicarea și prezentarea celor mai importante numere și metodologie atletice. • A testnevelésióra vagy annak egy részének vezetéséhez szükséges képességek fejlesztése. / Dezvoltarea abilităților necesare conducerii orei de educație fizică sau a unei părți a acesteia. • A tanult atlétikai számok üzése verseny körülmények között (a csoporton belül, egyetem belül, egyetemi országos bajnokságon). / Efectuarea numerelor atletice învățate în condiții de competiție (în cadrul grupei, în cadrul universității, la campionatul național universitar).
---	---

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. Atlétika általános bemutató / Obiectul teoriei și practicii atletismului. Notiuni fundamentale	Előadás/Curs interactiv	2 óra
2. Futóiskola / Școala alergării	Előadás/Curs interactiv	2 óra
3. Ugróiskola / Școala săriturii	Előadás/Curs interactiv	2 óra
4. Dobóiskola / Școala aruncării	Előadás/Curs interactiv	2 óra
5. Diákok gyakorlatainak elemzése (videó) / Analiză video a exercițiilor învățate de stundeți orele practice	Előadás/Curs interactiv	4 óra
6. Ismétlés / Pregătirea pentru examen, recapitulare	Előadás/ Prelegere	2 óra
		Összesen 14 óra

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. Futóiskola / Școala alergării	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
2. Ugróiskola / Școala săriturii	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
3. Dobóiskola / Școala aruncării	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
4. Állórajt / Startul din picioare si lansarea de la start	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	4 óra
5. Térdelőrajt / Startul de jos si lansarea de la start	Bemutatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	6 óra
6. Ismétlés / Recapitulare	Videó felvétel elemzése/ Vizualizare video	2 óra
7. Ellenőrzés - Examen practico-metodic		4 óra
		Összesen 28 óra

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** *Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása*, 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 episztemikus 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 képviselői, 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 / Evaluare materiei predate la curs	Szóbeli vizsga/ Examen Oral	50%
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Az alap technikák bemutatása / Execuția corectă a elementelor și procedurilor tehnice învățate	Gyakorlati/Examen practico-metodic	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • A futóiskola meghatározása valamint célkitűzése és gyakorlatainak ismerete / Determinarea școlii de alergare și cunoașterea scopurilor și practicilor acesteia • A ugróiskola meghatározása valamint célkitűzése és gyakorlatainak ismerete / Determinarea școlii de sărituri și cunoașterea obiectivelor și practicilor acesteia • A dobóiskola meghatározása valamint célkitűzése és gyakorlatainak ismerete / Determinarea școlii de pitching și cunoașterea scopurilor și practicilor acesteia • Valamint állórajt, térdelőrajt ismerete alapszinten / Startul din picioare și lansarea de la start și startul de jos și lansarea de la start 			

Kitöltés dátuma/ data:	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
Az intézeti jóváhagyás dátuma/ Data avizării:	Tagozatvezető/ Semnătură responsabil program	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament