

## 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	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉTI TANTÁRGYAK TANSZÉKE/KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
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	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG/ KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

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

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	GYAKORLATI PROBAIDO VIZI KORNYEZETBEN/ STAGIU DE APLICAȚII PRACTICE ÎN MEDIU ACVATIC						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	Lector universitar dr. BALOGA ISTVÁN						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	Lector universitar dr. BALOGA ISTVÁN						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	II	2.5 Félév/ semestrul	4	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	C	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	OB

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)/ 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	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	3.6 szeminárium/labor	56
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				
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				8
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat				2
Vizsgák/ Examinări				2
Más tevékenységek/ Alte activități: .....				2

3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	14
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"> <li>Nincs/nu este cazul</li> </ul>
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nincs/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>Nincs/nu este cazul.</li> </ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nincs/nu este cazul</li> </ul>

#### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea programelor de intervenție kinezoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare;/ A megalozo, kezelo vagy rehabilitacios beavatkozasi gyogytornaterv megvlositasa.</li> <li>Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinezoterapeutică;/ A beavatkozasi gyogytorna modszereinek es technikainak hasznalata.</li> </ul>
Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>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;</li> </ul>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az úszás gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése, valamint a versenyszabályok ismertetése./ Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice înotului sportiv.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az úszásnemek technikájának elsajátítása./Invatarea procedeeleor de inot</li> <li>Az alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek</li> </ul>

specifice	<p>megismerése és technikai elsajátítása / Însușirea cunoștințelor specifice procedurilor specifice înotului sportiv;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az iskolai program oktatási-nevelési célkitűzéseinek megvalósítására vonatkozó eszköztár megismerése és alkalmazása/ Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative;</li> <li>• A diákok módszertani-gyakorlati képességeinek a fejlesztése és ezek alkalmazása a testnevelés és sport órákon úgy, hogy a szabadidős foglalkozásokon is alkalmazhatók legyenek/ Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber</li> <li>• A helyes szaknyelv használatára való nevelés és ennek megfelelő alkalmazása a testnevelés órákon és a szabadidős tevékenységekben/ Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber..</li> </ul>
-----------	---

## 8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.2 Szeminárium / Labor/Seminar/LP	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető lecke. Szervezési kérdések. A tantárgyhoz kötött követelmények. Az úszóképességek felmérése./Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.	Magyarázat, bemutatás/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. A lebegés és a légzés megtanulása. / Exerciții de acomodare cu apa, învățarea respirației acvatice, a plutiri.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	4 óra/ ore
3. A lebegés és a légzés ismétlése. Síklás különböző testhelyzetekben. /Respirația acvatică, exerciții de plutire și alunecare în diferite poziții ale corpului	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	4 óra/ ore
4. A gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falra támaszkodva és síklásban. / 4. Tehnica mișcării picioarelor în procedeul craul și spate: ex. de pe uscat, din așezat pe marginea bazinului, cu sprijin la perete, din alunecare.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
5. A lábmozgás gyakorlása léggéssel összekötve, úszódeszkával és anélkül, a hátúszás karmunkája. Ellenőrzés, 10 folytatódó légzés. / 5. Mișcarea de picioare coordonată cu respirația acvatică, cu și fără ajutorul plutelor de antrenament. Exerciții de respirație	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
6. A lábmozgás gyakorlása, (hát és gyorsúszás), a karmunka megtanulása (gyorsúszás esetén)-	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/	2 óra/ ore

gyakorlatok szárazon és vízben.Felmérés: síklás hason és háton. / Repetarea mișcării de picioare craul spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe.	Explicație, demonstrație	
7. Az eddig tanult elemek gyakorlása. Gyorsúszás egy karral. / Exersarea elementelor predate. Înot craul	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
8. Hátúszás páros karral. Gyorsúszás csusztatás. A gyorsúszás lábmunkája 15-20 méteres szakaszokon. /9. Înot spate numai cu brațele, craul în alunecare. Picioare craul cu pluta pe distanțe de 15-25 m.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ ore
9. Gyors és hátúszás egy karral. Gyorsúszás légzés nélkül, beléggzéssel minden negyedik karmozgásnál. Váltott karu hátúszás. ugrás talpra a medence széléről. / 10. Înot craul, înot spate cu un braț. Înot craul fără respirație și cu respirație la 4 brațe. Înot spate coordonat. Sarituri in picioare de pe marginea bazinului.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
10. Gyorsúszás egy karral és váltott karral. Hátúszás páros karral.Vízbedőlés ülésből, térdelésből és gugolásból. 2*50 m szabadúszás. /Inot craul brat alternativ; caderi in apa din sezand de pe genunchi, ghemuit . Inot liber 2*50m	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
11. A gyors és hátúszás gyakorlása, a vízbedőlés álló helyzetből, rajtfejes. Az állóképesség fejlesztése. (2*100 m úszás)/ 13. Exerciții pentru consolidarea tehnicii mișcărilor de brațe și picioare la procedeul craul și spate. Dezvoltarea rezistentei, inot 2*100m.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	4 óra/ ore
12. A sebesség fejlesztése: 4*25 m, 1*50m választott úszásnembben, rajtugrással. Szabadúszás./Dezvoltarea vitezei 4*25m, 1*50m cu plecare de pe bloc star. Inot liber.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
13. Mellúszás lábmozgása- tanulás.Hátúszás. /Invatarea miscarii de picioare bras. Repetare inot spate.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
14. A mellúszás karmunka– tanulás. Melluszas teljes uszasnem, A gyorsúszás gyakorlatainak ismétlése, hátúszás./ Invatarea miscarii de brate bras. Bras procedeu complet. Consolidare craul si spate.	Magyarázat, bemutatás, ismetles/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
15. Pillango teljes uszasnem elsajatitasa Gyors – és	Magyarázat,	2 óra/ ore

hátúszás, 50 méteres szakaszokon./ Invatarea procedului complet fluture. Craul si spate pe distante de 50m.	bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	
16. Hátúszás, mellúszás – lábmunka. Viztaposas. Mellúszás./ Spate, bras-miscarea de picioare. Exercitii de calcarea apei. Bras procedeu intreg.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
17. Gyorsúszás, pillangó lábmunka, karmunka. Pillangóúszás 3-4 lábtempóval. A rajtugrás gyakorlása. / Craul, miscari de picioare fluture, fluture procedeu complet. Starturi.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
18. Gyorsúszás, hátúszás. Pillangóúszás: láb, kar és koordinálás. Gyors- és hátúszás 25 méteres szakaszokon, rajttal. / Coordonarea miscarilor la procedeu fluture. Repetari de craul si spate pe distanta de 25m cu start.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
19. A hát és gyorsúszás oktatása – a gyakorlatok sorrendje. A pillangóúszás gyakorlása, 200 m úszás, választott úszásnemben./ Repetare fluture inot mixt 200m.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
20. A mellúszás oktatása – gyakorlatok sorrendje. Az egyszerű fordulások tanulása (gyors és hátúszás). 200 m hátúszás./ Bras repetare coordonarii miscarilor. Invatarea intoarcerilor.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
21. Gyors- és hátúszás technikájának gyakori hibái és ezek javítása. 4-6*25 m úszás rajttal./ Greseli frecvente si corectarea lor la procedeele de inot craul si spate. Inot 4-6*25m cu start.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
22. A mell és gyorsúszás gyakori hibáinak javítása. A pillangóúszás gyakorlása. 2*100 m választott úszásnemben. Hátúszás páros karral./ Greseli frecvente si corectarea lor la procedeele de inot bras si fluture. Inot 2*100 m procedeu la alegere.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ ore
23. A négy úszás technikájának gyakorlása. 4*50 m választott úszásnemben rajtindulással./ 4*50 m cu start procedeu la alegere.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	4 óra/ ore
24. A négy úszásnem technikájának bemutatása. / Demonstrarea tehnicii celor patru procedee de inot.	Magyarázat, bemutatas, ismetlés/ Explicatie, demonstratie	2 óra/ore
		<b>Összesen/Total: 56 óra/ore</b>

**Könyvészet:**

1. Arold, I., *Az úszás oktatása*, TF Sport, Budapest, 1989.

2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás gyakorlat füzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009.
3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás kurzus jegyzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012.
4. Bakó, J., *Az úszás története*, Sport, Budapest, 1986.
5. Counsilman, J., *A versenyszerű úszás kézikönyve*, Sport, Budapest, 1982.
6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., *Înot-tehnica, învățare, perfecționare*, Ed. Duran's, 2002.
7. Hanula D., Thornton N., *The Swim Coaching Bible*, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.
8. Maglischo E.W. – *Swimming faster* – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Human Kinetics; Unites States of America; 2003.
9. Olaru, M., *Înot*, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
10. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
11. Tóth, Á., *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
12. Vasile L. – *Înot pentru sănătate*. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.

**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 képviselőinek elvárásával, a szakszervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban. A négy úszásnem technikájának bemutatása.</li> </ul>	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	50%
	Valasztott uszasnem tehnikajanak bemutatasa 50m-en.	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	50%

- Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása./Identificarea elementelor adecvate legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinezoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinezoterapeutică.

<p>Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Lector universitar dr. Baloga István</p>	<p>Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Lector universitar dr. Baloga István</p>
<p>Tagozatvezető/ Semătură responsabil program  Conf. universitar dr. Boros-Balint Iuliana</p>	<p>Intezetigazgató/ Semnătură director de departament  Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș</p>