

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	Uszás - elmélet és gyakorlat/Inot - teorie și practică						
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	3	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	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	2	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					25
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15

Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat	8
Vizsgák/ Examinări	2
Más tevékenységek/ Alte activități:	5
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	70
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	125
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	5

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

4.1 Tantervi/ de curriculum	•
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	•

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"> • Osztatlan figyelem biztosítása a diákok részéről. A különböző okos eszközök használatának mellőzése, hacsak a tanár nem ad erre utasítást. Helyfoglalás a teremben a tanár utasításaival megegyezően. Késések mellőzése. A késve érkezők részvételét az órán a tanár megtagadhatja. / Asigurarea atenției neîmpărțite a studenților. Evitarea utilizării diferitelor dispozitive inteligente, cu excepția cazului în care profesorul vă solicită acest lucru. Ocuparea locurilor în sală conform indicațiilor profesorului. Evitarea întârzierilor. Profesorul poate refuza participarea la oră a studenților care întârzie.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkohol vagy más szerek hatása alatt lévő diák nem vehet részt az órán. / Studentul să se prezinte în echipamentul solicitat de către cadrul didactic. Fără echipament, studentul nu poate participa la curs. Un student aflat sub influența alcoolului sau a altor droguri nu poate participa la ore..

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

<p style="text-align: center;">Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A szakterület alapvető tartalmának moduláris tervezése 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;
<p style="text-align: center;">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;

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 úszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése, valamint a versenyszabályok ismertetése. / Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice înotului sportiv, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátítása uszasban/ Însușirea cunoștințelor specifice procedeeilor specifice înotului sportiv • Az iskolai program oktatási-nevelési célkitűzéseinek megvalósítására vonatkozó eszköztár megismerése és alkalmazása/ Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative • 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 • 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.
--	--

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ Observatii
Az úszás meghatározása. Társadalmi jelentősége. Gyakorlásának hatása az emberi szervezetre./ Definitia si ramurile natatiei; Importanta roulului social al inotului; Importanta practicarii inotului asupra organismului	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	4 Óra/ore
Az úszás technikájában érvényesülő fizikai és biomechanikai elvek/ Principii fizice și biomecanice în tehnica înotului	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	4 Óra/ore
A hatuszas techikai elemzese/ Elemente tehnice ale procedeiului spate.	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	2 Óra/ore
A gyorsuszas techikai elemzese/ Elemente tehnice ale procedeiului crawl.	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	2 Óra/ore
A melluszas techikai elemzese/ Elemente tehnice ale procedeiului bras. A fordulok technikaja.	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	2 Óra/ore
A pillangouszas techikai elemzese/ Elemente tehnice ale procedeiului fluture Az úszásnemek sorrendje.	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	2 Óra/ore
Az úszólecke megszervezése és levezetése. Az uszasnemek oktatasanal elofordulo gyakori hibák és azok	Interaktiv kurzus/Curs interactiv	4 Óra/ore

Javítása/ Metodica predarii lectiei de into; Greseli frecvente la invatarea procedeeilor de inot.		
A rajtugrás es fordulok technikai elemzése. Az úszólétesítmények felszerelése és használatának szabályai./ Elemente tehnice specific startului si intoarcerilor; Reguli de folosire ale bazelor acvatice sportive si de recreere.	Interaktiv kurzus /Curs interactiv	Óra/ore 4
Az úszóversenyek megszervezése. (szabályzat). A Vízilabdázás, műuszás és a műugrás ismertetése./Regulamentul si organizarea competitilor la inot, polo pe apa, inot artistic, si sarituri in apa.	Interaktiv kurzus/ Curs interactiv	Óra/ore 4
		Összesen: 28 óra

Könyvészet/bibliografie:

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 versenyúszás 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. Humman 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
- Tóth, Á., *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt.,

Budapest, 2008.

12. Vasile L. – *Înot pentru sănătate*. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.

8.2 Szeminárium / labor/Seminar/ LP	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések / Observatii
1. Bevezető lecke. Szervezési kérdések. A tantárgyhoz kötött követelmények. Az úszóképességek felmérése/ Lectie introductiva, organizare, verificare initiala.	Magyarázat, bemutatás/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. Lebegés, síklás különböző testhelyzetekben. a légzés megtanulása./ Acomodarea cu apa. Respirația acvatică, exerciții de plutire și alunecare în diferite poziții ale corpului	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
3. A gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falatámaszkodva és síklásban. a hátúszás karmunkája. Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
4. A mozgások összehangolása gyorsúszás és hátúszásnál / Inot spate si craul coordonat.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
5. Vizbe ugrások, ugrás talpra a medence széléről.. Rajtugrasok/ Sarituri in picioare de pe marginea bazinului si de pe bloc start.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
6. Gyorsúszás légzéssel való összehangolás belégzéssel minden 4. 3. 2 karmozgásnál. Váltottkaru hátúszás. / Inot craul cu respiratie la 4, 3, 2 brate.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore

7. A gyors és hátúszás gyakorlása. Az állóképesség fejlesztése./ Repetarea procedelor craul si spate. Dezvoltarea rezistentei.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
8. Mellúszás lábmozgása- tanulás./Invatarea miscarii de picioare bras.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ ore
9. A mellúszás oktatása – gyakorlatok sorrendje Kar-lab-legzes összehangolasa. A gyorsúszás gyakorlatainak ismétlése, hátúszás /Coordonarea miscarilor la procedeul bras; repetarea procedeurii craul.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés/ Explicație, demonstrație	2 óra/ore
10. Pillangó lábmunka, mell karmunka, Gyors – és hátúszás, 50 méteres szakaszokon./ Deprinderea miscarilor de picioare future, brate bras, repetarea procedelor craul si spate de distante de 50m.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ore
11. Pillangó lábmunka, karmunka. Pillangóúszás mozgások összehangolasa./ Exersarea miscarilor de brate si picioare future. Coordonare cu respiratie.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ore
12. Pillangouszas teljes uszasnem gyakorlasi/ Exersare Inot fluture procedeu intreg.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ore
13. Melluszas es viztaposas gyakorlasi/ Exersarea procedeurii bras si a miscarilor de calcarea apei.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ore
14. A rajtugras ismetlese, fordulasok tanulasa es a négy úszásnem technikájának gyakorlása./ Repetarea starturilor, invatarea intoarcerilor, repetarea tehnicii celor patru procedee de inot sportiv.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra/ore

		Összesen/total : 28 óra/ore
<p>Könyvészet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arold, I., <i>Az úszás oktatása</i>, TF Sport, Budapest, 1989. 2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás gyakorlat füzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009. 3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás kurzus jegyzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012. 4. Bakó, J., <i>Az úszás története</i>, Sport, Budapest, 1986. 5. Counsilman, J., <i>A versenyúszás kézikönyve</i>, Sport, Budapest, 1982. 6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., <i>Înot-tehnica, învățare, perfecționare</i>, Ed. Duran's, 2002. 7. Hanula D., Thornton N., <i>The Swim Coaching Bible</i>, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001. 8. Maglischo E.W. – <i>Swimming faster</i> – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003. 9. Olaru, M., <i>Înot</i>, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982. 10. Pop, N.H., (2013) <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint Tóth, Á., <i>Az úszás tankönyve</i>, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008. 12. Vasile L. – <i>Înot pentru sănătate</i>. 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
10.4 Előadás / Curs	Elméleti vizsga/Examenui teoretic	Írásbeli vizsga/Examen scris	50%
10.5 Szeminárium / Labor, Seminar sau laborator	Az uszasnemek technikai bemutatása	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	25%
	Valasztott uszasnem bemutatása 50m-en	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	25%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Az elméleti vizsgán való megjelenéshez jogosultságot csak azok a diákok kapnak, akiknek a gyakorlaton kijött legalább az 5-s átlag./ Accesul în examenul teoretic din sesiune este condiționat de promovarea lucrărilor practice (nota minimă 5); Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a liceumokban/ Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar 			

Kitöltés dátuma/ data: 20.06.2023	Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Lector universitar dr. Baloga István	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Lector universitar dr. Baloga István
Az intézeti jóváhagyás dátuma/ Data avizării: 2023.04.25.	Tagozatvezető/ Semătură responsabil program Conferențiar universitar dr. Boros-Bálint Julianna	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Lector universitar dr. Nuț Ramona-Ancuța