

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 SPORT

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	JUDO – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT/JUDO – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	dr. András Álmos, adjunktus/Lect.dr. András Álmos						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	dr. Pop Ioan Nelu, docens/Conf.dr. Pop Ioan Nelu						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	I	2.5 Félév/ semestrul	II	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	V/E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disicplinei	LKT/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/ Total 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					16
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					8
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama/ Total					56

ore studiu individual	
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"> Nem szükséges/ Nu este necesar
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges/ Nu este necesar

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"> Videoproiektorral és internettel felszerelt kurzus terem/Sală echipată cu videoproiector și acces la internet
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Judo terem/Sală de Judo A Judo illemszabályai betartása/Respectarea codului de conduită în Judo

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és az alapvető terület tartalmi interdiszciplináris orientációs tervezése/•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; Az integrált tananyag, tanulási környezet és oktatás szervezésének interdiszciplináris hangsúlyozása (Testnevelés és Sport)/ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; A testi növekedés és fejlődés, valamint a motrikus képességek értékelése a testnevelés és a sport egyedi céljainka/elvárásainak megfelelően, valamint a testgyakorlatok független gyakorlásához viszonyított attitűdök értékelése/ Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive A testnevelés és sport specifikus operatív rendszerének leírása és bemutatása, megszabott életkoroknak/ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése/Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport
Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei
(reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Az Judo keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismeretnek elsajátítása/ Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi practice despre exerciţiile specifice utilizate în Judo
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> A technikák tanulásmódszertanával, terminológia és szabályzati fogalmakkal kapcsolatos ismeretek felhalmozása, valamint útmutatás a judo eszközzrendszerének a felhasználására az iskolai testnevelési és sport órák keretében/Acumularea de cunoştinţe despre metodologia de învăţare tehnică, terminologie şi concepte de regulament, precum şi îndrumări privind utilizarea instrumentelor de judo în lecţiile şcolare de educaţie fizică şi sport. A kezdő judo-sok sajátos fizikai felkészítéséhez szükséges legfontosabb eszközök, valamint a minimálisan szükséges technikai ismeretek elsajátítása/Cele mai importante instrumente necesare pregătirii fizice specifice a judocanilor începători, precum şi însuşirea cunoştinţelor tehnice minime necesare. A gyakorlati órákban összefogott specifikus fizikai felkészítés eszközei és a technikai elemek felhasználhatósága a diákok motrikus felkészítésének kiegészítésében az iskolai testnevelési és sport lecke keretében/ Instrumente de pregătire fizică specifică combinate în lecţii practice şi posibilitatea utilizării elementelor tehnice pentru a completa pregătirea motrică a elevilor în cadrul lecţiilor şcolare de educaţie fizică şi sport.

8. A tantárgy tartalma/ Conţinuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observaţii
A Judo történelme és fejlődése/Istoria şi dezvoltarea Judoului	Előadás/Prelegere	
A Judo technikák osztályozása/Clasificarea tehnicilor în JUDO	Előadás/Prelegere	
A Judo alapelemei/Elementele de bază a Judoului	Előadás/Prelegere	
Az dobástechnikák (NAGE-WAZA) tanulásmódszertana/ Metodologia de învăţare a tehnicilor de aruncare (NAGE-WAZA)	Előadás/Prelegere	
A földharc technikák (NE-WAZA) tanulásmódszertana/ Metodologia de învăţare a tehnicilor de aruncare (NE-WAZA)	Előadás/Prelegere	
A Judo versenyszabályzata/Regulamentul competiţional în JUDO	Előadás/Prelegere	
A Judo lecke/Lecţia de Judo	Előadás/Prelegere	
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. András Álmos, Judo-elmélet és gyakorlat, FEFS UBB, 2015 2. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996 3. HANTĂU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea fizica si tehnica, Editura Universitatea, Pitesti, 1998 4. MURARU A. Lecţii de judo. Bucureşti, Editura Sport-Turism 1975 5. POP I N „JUDO-Caiet de Lucrari Practice,Editura MGI Cluj-Napoca, 2008 6. POP I N „JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009 		

8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Az eséstechnikák (UKEMI-WAZA) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor cădere (UKEMI-WAZA)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
Az alapállások (SHIZENTAI) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor de postură (SHIZENTAI)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
A helyvázoltatási technikák (SHINTAI) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor de deplasare (SHINTAI)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
A megfogás, egyensúlyvesztés és a dobáselőkészítés technikáinak (KUMI-KATA, KUZUSHI, TSUKURI) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor de priză, dezechilibrare și pregătiri aruncărilor (KUMI-KATA, KUZUSHI, TSUKURI)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
Az dobástechnikák (NAGE-WAZA) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor de aruncare (NAGE-WAZA)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
A földharc technikák (NE-WAZA) tanulásmódszertana/ Metodologia de învățare a tehnicilor de luptă la sol (NE-WAZA)	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	
RANDORI – harci forma/RANDORI – formă de luptă	Bemutatás, gyakorlás/ Instruire, practică	

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 képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek/Conținutul cursului este în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, organizațiilor profesionale și angajatorilor (inspectoratul școlar, cluburile sportive, școlile gimnaziale și școlile primare), ceea ce corespunde programelor școlare

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 / Evaluarea cunoștințelor despre problemele teoretice acoperite în curs	Vizsga/Examen	50%

10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Az alap technikák bemutatása/Prezentarea technicilor de bază	Gyakorlati/Practic	50%
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azon végrehajtási technikák tökéletesítése amelyeket a tantárgy leíró űrlap feltüntet mint próbák, és amelyekben a diákok ismerete hiányos/Îmbunătățirea tehnicilor de implementare indicate în formularul de descriere a cursului ca teste și în care lipsesc cunoștințele studenților; • Az egyéni fizikai felkészülési szint javítása/Îmbunătățirea nivelului individual de pregătire fizică. • Kötelező részvétel egy hivatalos judo versenyen/Participarea obligatorie la un turneu oficial de judo. • Minden értékelésből minimum 5 (ötös) kell legyen/Minim nota 5(cinci) la fiecare evaluare 			

Kitöltés dátuma/ data: 04.07.2024	Előadás felelőse/ semătură titular de curs	Szeminárium felelőse/ Semătură titular de seminar/ laborator
Az intézeti jóváhagyás dátuma/ Data avizării:.....	Tagozatvezető/ Semătură responsabil program	Intezetigazgató/ Semătură director de departament