

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

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

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEŞ-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	LICENZ / 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	Atléтика oktatásának módszertana az iskolában / Metodica predării atletismului în școală						
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	III	2.5 Félév/ semestrul	6	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	V/E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disicplinei	K/OB

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

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săpt.	4	melyből: 3.2 előadás din care curs	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám Toral ore din planul de înv.	48	melyből: 3.5 előadás din care curs	24	3.6 szeminárium/labor	24
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					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					5
Vizsgák/ Examinări					5
Más tevékenységek/ Alte activități: .....					3

3.7 Egyéni munka össz-óraszáma/ Total ore studiu individual	60
3.9 A félév össz-óraszáma/ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATLÉTIKA – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT tantárgy teljes körű ismerete / Cunoașterea cursului ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ 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 semestrului se pot scrie examinari fulger la care dacă nu se știe -1 punct la nota finală sau dacă se știe +1 nota la cea finală</li> <li>• Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzirea</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 fotografarea 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 și alte materiale auxiliare.</li> <li>• Felszerelés kötelező / Echipament sportiv obligatoriu</li> <li>• Késni nem szabad 1 percet sem / NU se admite întârzirea</li> <li>• 8 jelenlet kötelező / 8 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 fotografarea 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/Competențe specifice acumulate

<b>Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</b>	<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>
<b>Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</b>	<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 vîrstă 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 körítmények 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 insertiei 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 (reiesind din grila competențelor acumulate)

<b>7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei</b>	<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 principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
--	--

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 alafogalmait, elméleteit és módszereit, megfelelően használja a szakmai kommunikációban; Studentul absolvent cunoaște și înțelege concepte 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 interdisciplináris orientációjú alaptartalmainak 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 interdisciplinaritást. 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 fiecarei 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. Bevezető óra, a félév megszervezése, az órák témáinak ismertetése, vizsga folyamatának és követelményeinek ismertetése. / Ora introductivă	Előadás/ Curs interactiv	1 óra
2. Az éves terv, féléves terv valamint a lecketerv felépítése, megszerkesztése, tervezése az iskolai program szerint / Prezentarea planului anual, semestrial și planurilor didactice conform programului național	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
3. Az atlética oktatása előkészítő és I. osztályban (iskolai program alapján) és az állórajt oktatása iskolában / Învățarea atletismului în clasa pregătitoare și clasa I. (conform programei școlare) și metodica predării startului din picioare	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
	Előadás/ Curs interactiv	2 óra

4. Az atlétika oktatása II. osztályban (iskolai program alapján) és a térdelőrajt oktatása iskolában / Învățarea atletismului în clasa II. (conform programei școlare) și metodica predării startului de jos		
5. Az atlétika oktatása III. osztályban (iskolai program alapján) és a vágtafutás oktatása az iskolában / Învățarea atletismului în clasa III. (conform programei școlare) și metodica predării alergării de viteza	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
6. Az atlétika oktatása IV. osztályban (iskolai program alapján) és a hosszútávfutás es krosz futás oktatása az iskolában / Învățarea atletismului în clasa IV. (conform programei școlare) și metodica predării alergării de semifond și cros	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
7. Az atlétika oktatása V. osztályban (iskolai program alapján) és a gátfutás oktatása az iskolában/ Învățarea atletismului în clasa V. (conform programei școlare) și metodica predării alergării de garduri	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
8. Az atlétika oktatása VI. osztályban (iskolai program alapján) és a váltófutás oktatása az iskolában / Învățarea atletismului în clasa VI. (conform programei școlare) și metodica predării alergării de ștafete 4x100m, 4x400m	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
9. Az atlétika oktatása VII. osztályban (iskolai program alapján) és a távolugrás oktatása az iskolában: zsugorugrás, lépéses tehnikával, homoritással / Învățarea atletismului în clasa VII. (conform programei școlare) și metodica predării săriturii în lungime	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
10. Az atlétika oktatása VIII. osztályban (iskolai program alapján) és a magasugrás oktatása az iskolában: hasmángruruló, lépéses, homoritással/ Învățarea atletismului în clasa VIII. (conform programei școlare) și metodica predării săriturii în înălțime	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
11. Az atlétika oktatása IX-X. osztályban (iskolai program alapján) és a métalabda hajítása az iskolában / Învățarea atletismului în clasa IX-X. (conform programei școlare) și metodica predării aruncării mingii de oină	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
12. Az atlétika oktatása XI-XII. osztályban (iskolai program alapján) és a súlylőkés oktatása az iskolában Învățarea atletismului în clasa XI-XII. (conform programei școlare) și metodica predării aruncării greutății	Előadás/ Curs interactiv	2 óra
13. Ismétlés a vizsgára	Előadás/ Curs interactiv	1 óra
		<b>Összesen 24 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, Calitatele biomotrice, 2009
4. **Bogdan, V., Szabo, P., 2008 Bevezetés az Atletikába. Az Atletika 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, 1990

8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. Bevezető óra, a félév megszervezése, az órák témáinak ismertetése, fizikai állapot felmérése / Organizarea orelor practice, prezentarea temelor planurilor didactice	Szervezés / Organizare	2 óra
2. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: állórajt témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: startul din picioare	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
3. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: térdelőrajt témával Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: startul de jos	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
4. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: vágtautás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: alergarea de viteză	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
5. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: hosszútávfutás és krosz futás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: alergarea de semifond fond și cros	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
6. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: gátfutás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: alergarea de garduri	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
7. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: vältőfutás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: ștafete 4x100m 4x400m	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
8. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: távolugrás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: săritura în lungime	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
9. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: magasugrás témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: săritura în înălțime	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
10. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: métalabda témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: aruncarea mingii de oină	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
11. Didaktikai terve elkészítése és testnevelés óra tartása: súlylökés témával / Elaborarea proiectului didactic și conducederea orelor de educație fizică cu tema: aruncarea greutății	Bemútatás, gyakorlás / Explicație, demonstrație, repetare	2 óra
12. Ismétlés, készülés a vizsgára / Recapitulare	Bemútatás, gyakorlás /	2 óra

pregătirea pentru examen	Explicație, demonstrație, repetare	
Könyvészet/ Bibliografie		<b>Összesen 24 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, Calitatele 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 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 angajatorii reprezentativi din domeniul aferent programului**

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásainaival (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 végző jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor tehnice-specificice atletismului	Vizsga: Szóbeli/ Evaluare Oral	50%
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Iskolai lecketervek bemutatása atletikai témával - 4 ora minimum / Elaborarea de proiecte didactice și susținerea a cel puțin 4 ore practice	Egy didaktikai projekt bemutatása atlética témajú és óra vezetése / Prezentarea unui proiect didactic cu tematică din atletism și coordonarea unei secvențe de lecție de educație fizică cu tematică din atletism.	50%

## 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță

- Az iskolai tervben szereplő atlétikai versenyszámok módszertani ismerete és integrálása a lecketervekben valamint az éves és feléves tervekben. / Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar
- minden tanulási szakaszról legalább 5 gyakorlatot kell ismerni helyesen / Cel puțin 5 exerciții din fiecare etapă de învățare trebuie cunoscute corect
- Kötelező részvétel egy hivatalos atlétika versenyen, ahol az atletikai versenyszámok vezetése, mérése kötelező. / Participarea obligatorie la o competiție oficială de atletism, unde este obligatorie conducerea și măsurarea probelor de atletism.

Kitöltés dátuma/ data: 29.03.2024	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: 29.03.2024	Tagozatvezető/ Semnătură responsabil program	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament