A TANTÁRGY ADATLAPJA

Atlétika alapjai

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA.
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	*Atlétika alapjai*					A tantárgy kódja	YLM0009
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT				
2.4. Tanulmányi év	I	2.5. Félév	I	2.6. Értékelés módja	V	2.7. Tantárgy típusa	OB

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszáma)

3.1. Heti óraszám	**3**	melyből: 3.2 előadás	**1**	3.3 szeminárium/labor/projekt	**2**
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	**28**
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					**óra**
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					13
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					13
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma				**42**	
3.8. A félév összóraszáma				**75**	
3.9. Kreditszám				**3**	

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Nincsenek
4.2. Kompetenciabeli	Nincsenek

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	- A tanfolyamon való részvétel nem kötelező; - A tanfolyamon való részvétel pontosságot követel az ajtók automatikus zárodnak (órarend szerinti időpont); - A félév folyamán nem bejelentett felmérőt írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adodik a végső jegyhez, ha nem akkor -1 jegy; - A mobil eszközök használata csak a tanfolyami interakció részeként engedélyezett, a kért mértékben; - A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos; - Tilos a tanár által biztosított tananyagokat a személyes tanulástól eltérő célokra felhasználni, illetve a tanár beleegyezése nélkül online közzétenni.

5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- Aktív részvétel a gyakorlati munkában a tanfolyam teljes ideje alatt; - félév kötelező a szemeszterenkénti ülések számának legalább 75%-a; - Felszerelés kötelező; - A potolás lehetősége lehetséges **ugyan azon** a héten más csoportokkal; - Betegég miatt való hiányzások igazolása csak orvosi igazolással lehet bizonyitani amit az egyetemi orvos jová kell hagyja; - Késéseket nem fogadjuk el; - Munka közben filmezés, fotózás a tanár beleegyezése nélkül tilosak; - A munkavédelmi előírások betartása amit a gyakorlati órák elkezdése előtt a diákok saját aláírással megerősitenek; - A higiéniai és védelmi feltételek betartása;

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar ; •Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică; •Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; •Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Transzverzális kompetenciák	•Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; •Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	Az atlétika alapvető technikáinak leírása: A tanulók képesek lesznek azonosítani és leírni az atlétika alapvető technikáit, mint például a futást, ugrást és dobást. Atlétikai események osztályozása: Képesek lesznek osztályozni és elmagyarázni a különböző atlétikai eseményeket, megértve az egyes technikák sajátosságait és azok fizikai fejlődésre gyakorolt hatását. A teljesítményt befolyásoló tényezők elemzése: elemzik azokat a lényeges biomechanikai és fiziológiai tényezőket, amelyek befolyásolják az atlétika teljesítményét, különös tekintettel a mozgásszabályozásra és a végrehajtás hatékonyságára.
Képességek	Futó-, ugrás- és dobótechnikák alkalmazása: A tanulók a gyakorlatok keretében bemutatják és alkalmazzák az alapvető technikákat, a kapott visszajelzések alapján javítják azok végrehajtását. Az atlétikai technikák értékelése és beállítása: Felmérik és módosítják a konkrét futási, ugrási és dobási technikákat a végrehajtások hatékonyságának és biztonságának javítása érdekében. A mozgások koordinációja és szinkronizálása: Pontos koordinációval hajtanak végre atlétikai gyakorlatokat, és bemutatják, hogy képesek a mozdulatokat megfelelő sorrendbe szintetizálni a teljesítmény optimalizálása érdekében.
Felelősség és önállóság	Az atlétika gyakorlásának biztonságos környezetének elősegítése: A tanulók előmozdítják a biztonságot az atlétikai gyakorlatok és versenyek során, képesek lesznek intézkedéseket tenni a sérülések megelőzésére. Önkontroll és fegyelem fejlesztése: Önkontrollt és fegyelmet tanúsítanak az atlétikai gyakorlatok végzése során, a személyes fejlődésre vonatkozó utasítások és szabályok betartásával. Az atlétikai készségek folyamatos fejlesztése: Elgondolkodnak saját fejlődésükön, és meghatározzák a fejlesztési területeket, hogy folyamatosan javítsák a technikát és a teljesítményt az atlétikában.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	• Elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása az atlétikai versenyszámok fő elemeinek, technikai eljárásainak, valamint a szabályzat főbb fogalmainak elsajátításával, megszilárdításával
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• Gyakorlatok és eszközök ismerete és elsajátítása az atlétikai iskolából. • Az atlétikai iskola tanítási stratégiájának ismerete, elsajátítása. • Alapvető technikai eljárások ismerete és elsajátítása. • Az iskolai tantervben biztosított nevelési-oktatási célok, gyakorlati struktúrák megoldási eszközeinek ismerete, alkalmazása. • A testnevelés és sportórákon alkalmazható gyakorlati és módszertani ismeretek elsajátítása, szabadidős tevékenységre való átállás lehetőségével. • A helyes szaknyelv használatának képességének kialakitása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Atlétika általános bemutató	Előadás	2 óra
Futóiskola	Előadás	2 óra
Ugróiskola	Előadás	2 óra
Dobóiskola	Előadás	2 óra
Diákok gyakorlatainak ellemzése (videó)	Előadás	4 óra
Ismétlés	Előadás	2 óra

Könyvészet:

1. **Bogdan, V., Szabo, P., 2008** *Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa*, Reeditată, tradusă şi completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca
2. **Kurt Murer,2000** *1003 atlétikai játék és gyakorlat*, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest
3. **Takács László** 1993 *ATLÉTIKA* (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest
4. **Koltai Jenő, Takács László** 1990 *Az atlétika oktatás*, *Tankönyvkiadó*, Budapest

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Futóiskola	Bemútatás, gyakorlás	4 óra
Ugróiskola	Bemútatás, gyakorlás	4 óra
Dobóiskola	Bemútatás, gyakorlás	4 óra
Állórajt	Bemútatás, gyakorlás	2 óra
Térdelőrajt	Bemútatás, gyakorlás	4 óra
Ismétlés	Gyakorlás, videó felvétel	2 óra
Ellenőrzés	Bemútatás	4 óra

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- 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.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése	Szóbeli vizsga/ Examen Oral	50%

	A tanult altétikai versenyszámok tehnikai felmérése	Gyakorlati/Verificare tehnica	25%
	Altétikai versenyszámok gyakorlati felmérése (a táblázat alapján)	Gyakorlati/Verificare tehnica	25%
10.5 Szeminárium / Labor			

Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5
FÉRFI						
30m terdelőrajtból	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1
Decasalt/Tízesugrás	**28m**	**28m**	**26m**	**25m**	**24m**	**22m**
Vetés előre két kézzel (5kg)	11,00m	10,50m	10,00m	9,50m	9,00m	8,50m

Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5
NŐI						
30m terdelőrajtból	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
Pentasalt/Ötösugrás	**10m**	**9,50m**	**9m**	**8,50m**	**8m**	**7,50m**
Vetés előre két kézzel (3kg)	9,5m	9m	8,5m	8m	7,5m	7m

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- A tudományágra jellemző fogalmak, a nevelési-oktatási célok megoldási eszközeinek, a tudományági és iskolai tanterv követelményeinek szintjén biztosított gyakorlati struktúrák ismerete és megfelelő alkalmazása.
- Minden értékelési kritériumnak meg kell felelnie a tudományág népszerűsítésére vonatkozó követelményeknek megfelelően;
- Az elméleti értékelés kötelező fizikai jelenlét mellett, szóbeli vizsgából áll, ahol a tételekből a diákok saját kezükkel húznakó, majd 10 perces gondolkodási idő után felelnek. Ha húzott tétel nem megfelelő, akkor újabb tételt huzható ami az értékelést -2 jeggyel terheli.
- Az elméleti értékelésre való bejutás feltétele a gyakorlati munka értékelése során az 5-ös osztályzat megszerzése. Az 5-nél alacsonyabb osztályzat megszerzése a gyakorlati vizsgán az elméleti vizsgán való megjelenés ellehetetlenítését vonja maga után.

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
		3 EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT	4 MINŐSÉGI OKTATÁS					

Kitöltés időpontja:
02.03.2025.

Kuzus és Szeminárium felelőse:

ADJUNKTUS/LECTOR

DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.27.

Intézetigazgató:

Prof. univ. dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareş