

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Atlétika alapjai

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	SPORTJÁTÉKOK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKÁK
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	<i>Atlétika alapjai</i>			A tantárgy kódja	YLM0032
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	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy

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

3.1. Heti óraszám	4	melyből: 3.2. előadás	2	3.3. szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	56	melyből: 3.5. előadás	28	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 (ET)					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórással)					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					10
Vizsgák					10
Más tevékenységek:					10
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórásszáma					70
3.8. A félév összórásszáma					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	1. Tanulmányi követelmények: Tananyag elsajátítása: A diákoknak rendszeresen részt kell venniük az órákon, aktívan kell figyelniük, és el kell sajátítaniuk az előírt tananyagot. Házi feladatok elvégzése: A tantestület által előírt írásbeli és szóbeli feladatok határidőre történő teljesítése. Dolgozatok és vizsgák teljesítése: A tanulók kötelesek a dolgozatokra, vizsgákra és feleletekre megfelelően felkészülni.
---------------	--

	Projektmunka és egyéb feladatok: A csoportos és egyéni munkák határidőre történő elvégzése, megfelelő minőségben. 2. Magatartási követelmények: Tiszteletudó viselkedés: A diákoknak tisztelettel kell viszonyulniuk tanáraikhoz, társaikhoz és az iskola alkalmazottaihoz. Egyetemi szabályok betartása: Az intézmény házirendjének betartása, például a késések, hiányzások, öltözködési szabályok és egyéb előírások figyelembevétele. Felelősségteljes hozzáállás: A diákok vállaljanak felelősséget saját tanulásukért, viselkedésükért és közösségi szerepükért. Egymás segítése: A közösségi életben való aktív részvétel, mások támogatása, együttműködés osztálytársakkal.
4.2. kompetenciabeli	Az atlétikára jellemző motoros és technikai kifejezőképesség: 1. Motoros képességek Ezek azok az alapvető fizikai adottságok, amelyek szükségesek az atlétikai mozgások végrehajtásához. Erő: Kulcsfontosságú a sprinterek, dobóatléták és távolugrók számára, hogy robbanékonyan és hatékonyan tudjanak teljesíteni. Gyorsaság: A rövidtávfutás, gátfutás és ugrószámok egyik legfontosabb tényezője. Állóképesség: A közép- és hosszútávfutók számára létfontosságú a megfelelő oxigénfelvétel képesség és izomállóképesség. Ügyesség (koordináció): Az optimális mozgástechnikák kivitelezéséhez szükséges, például a rúdugrás vagy a gátfutás során. Hajlékonyság: Fontos az ugró- és dobószámoknál, valamint a sérülések megelőzése érdekében. 2. Technikai kifejezőképesség Ez a mozgások hatékonyságát és szabályos végrehajtását jelenti, amely minden atlétikai számra jellemző. Futótechnika: A helyes testtartás, lépéshossz és lépésszám optimalizálása a maximális sebesség érdekében. Ugrástechnika: Például a hármasugrás vagy a magasugrás során alkalmazott speciális mozgásformák (pl. Flop-technika a magasugrásban). Dobástechnika: A megfelelő dobómechanika (pl. diszkoszvetés, súlylökés) biztosítja az optimális erőátvitelt.

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 felmérést írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adódik 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; Betegség miatt való hiányzások igazolása csak orvosi igazolással lehet bizonyítani amit az egyetemi orvos jóvá 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 megerősítenek; A higiéniai és védelmi feltételek betartása;
--	--

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)¹

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CT1	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

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)²

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)	Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)

¹ A tanulmányi program tantervéből át kell venni azokat a szakmai és/vagy transzverzális kompetenciákat, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. Minden kompetencia esetében változatlan formában át kell venni a teljes kijelentést, beleértve a kompetencia kódját is, ahogyan a tantervben megjelenik. Amennyiben a két kategória közül valamelyikből nem vesznek át kompetenciákat, a táblázatban az adott kategóriának megfelelő sort törölni kell.

² Meg kell említeni a tanulmányi programra jellemző képzési eredményeket, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. A tantárgy típusának (alaptárgy/szaktárgy/kiegészítő tárgy) megfelelő jellemzőket változatlan formában kell átvenni a tantervből, és a kapcsolódó kompetencia jobb oldalán kell feltüntetni.

	1. Studentul/absolventul explică (1) noțiunile generale ale domeniului referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, (2) principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în cadrul acestora, precum și (3) conceptele de motricitate și de activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță. Studentul/absolventul explică (1) procesele de creștere și de dezvoltare, inclusiv implicațiile acestora asupra motricității, (2) tipologia constituțională, somato-funcțională, motrică și psihică, (3) corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță.	1.
	2. Studentul/absolventul planifică și organizează activități sportive și de educație fizică adecvate obiectivelor educaționale și caracteristicilor grupului; de asemenea, adaptează conținuturile, metodele și mijloacele de instruire în funcție de vârstă, de nivelul pregătirii și de condițiile de desfășurare; totodată, aplică regulile de siguranță, de prevenire a accidentelor și de asistență calificată în timpul activităților și manifestă comportamente profesionale etice în relația cu participanții, cu colegii și cu instituțiile implicate.	2.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. ... Studentul/absolventul explică (1) noțiunile generale ale domeniului referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, (2) principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în cadrul acestora, precum și (3) conceptele de motricitate și de activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță. Studentul/absolventul explică (1) procesele de creștere și de dezvoltare, inclusiv implicațiile acestora asupra motricității, (2) tipologia constituțională, somato-funcțională, motrică și psihică, (3) corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. Studentul/absolventul -utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; -clasifică formele de organizare și de practicare a activității de educație fizică și sport; -înțelege și analizează dezvoltarea fizică și motrică a individului; -identifică și interpretează tipologia constituțională (somato-funcțională, motrică și psihică); -integrează conceptele de creștere și de dezvoltare în strategii educaționale și de performanță; -utilizează terminologia adecvată activitățile motrice.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések ³
Atlétika általános bemutató	Előadás	
Futóiskola	Előadás	
Ugróiskola	Előadás	
Dobóiskola	Előadás	
Diákok gyakorlatainak elemzése (videó)	Előadás	
Ismétlés	Előadás	
Könyvészet 1. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 <i>Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása</i> , Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 2. Kurt Murer – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000 3. Takács László – <i>ATLÉTIKA</i> (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993 4. Koltai Jenő, Takács László – <i>Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó</i> , Budapest, 1990		
8.2 Szeminárium/ Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Futóiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Ugróiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Dobóiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Állórajt	Bemutatás, gyakorlás	
Térdelőrajt	Bemutatás, gyakorlás	
Ismétlés	Gyakorlás, videó felvétel	
Ellenőrzés	Bemutatás	
Könyvészet 1. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 <i>Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása</i> , Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 2. Kurt Murer – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000 3. Takács László – <i>ATLÉTIKA</i> (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993 4. Koltai Jenő, Takács László – <i>Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó</i> , Budapest, 1990		

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok ⁴	9.2 Értékelési módszerek ⁵	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése	Szóbeli vizsga/ Examen Oral	50%

³ Például szervezési szempontok, ajánlások a hallgatók számára, a kurzushoz/szemináriumhoz kapcsolódó konkrét szempontok, mint például a területen dolgozó szakemberek meghívása stb.

⁴ Az értékelési kritériumoknak közvetlenül tükrözniük kell a tanulmányi program és a tantárgy szintjén kitűzött képzési eredményeket. Pontosabban, a várható képzési eredményeknél felsorolt eredményeket értékelik.

⁵ Javasolt mind a végső kiértékelési módszerek, mind a folyamatos kiértékelési stratégia meghatározása.

9.5 Szeminárium/ Labor	Az alap technikák bemutatása	Gyakorlati/Examen pratico-metodic		50%																																					
	<table><tr><td><u>Versenyszám/Jegyek</u></td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>FÉRFI</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>30m terdelőrajtból</td><td>4,6</td><td>4,7</td><td>4,8</td><td>4,9</td><td>5</td><td>5,1</td></tr><tr><td><u>Decasalt/Tizesugrás</u></td><td>28m</td><td>28m</td><td>26m</td><td>25m</td><td>24m</td><td>22m</td></tr><tr><td><u>Vetés előre két kézzel (5kg)</u></td><td>11,00m</td><td>10,50m</td><td>10,00m</td><td>9,50m</td><td>9,00m</td><td>8,50m</td></tr></table>						<u>Versenyszám/Jegyek</u>	10	9	8	7	6	5	FÉRFI							30m terdelőrajtból	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1	<u>Decasalt/Tizesugrás</u>	28m	28m	26m	25m	24m	22m	<u>Vetés előre két kézzel (5kg)</u>	11,00m	10,50m	10,00m	9,50m	9,00m	8,50m
	<u>Versenyszám/Jegyek</u>	10	9	8	7	6	5																																		
	FÉRFI																																								
	30m terdelőrajtból	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1																																		
	<u>Decasalt/Tizesugrás</u>	28m	28m	26m	25m	24m	22m																																		
	<u>Vetés előre két kézzel (5kg)</u>	11,00m	10,50m	10,00m	9,50m	9,00m	8,50m																																		
	<table><tr><td><u>Versenyszám/Jegyek</u></td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>NŐI</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>30m terdelőrajtból</td><td>5</td><td>5,1</td><td>5,2</td><td>5,3</td><td>5,4</td><td>5,5</td></tr><tr><td><u>Pentasalt/Otósugrás</u></td><td>10m</td><td>9,50m</td><td>9m</td><td>8,50m</td><td>8m</td><td>7,50m</td></tr><tr><td><u>Vetés előre két kézzel (3kg)</u></td><td>9,5m</td><td>9m</td><td>8,5m</td><td>8m</td><td>7,5m</td><td>7m</td></tr></table>						<u>Versenyszám/Jegyek</u>	10	9	8	7	6	5	NŐI							30m terdelőrajtból	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	<u>Pentasalt/Otósugrás</u>	10m	9,50m	9m	8,50m	8m	7,50m	<u>Vetés előre két kézzel (3kg)</u>	9,5m	9m	8,5m	8m	7,5m	7m
	<u>Versenyszám/Jegyek</u>	10	9	8	7	6	5																																		
	NŐI																																								
30m terdelőrajtból	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5																																			
<u>Pentasalt/Otósugrás</u>	10m	9,50m	9m	8,50m	8m	7,50m																																			
<u>Vetés előre két kézzel (3kg)</u>	9,5m	9m	8,5m	8m	7,5m	7m																																			
9.6 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 húznak, majd 10 perces gondolkodási idő után felelnek. Ha húzott tétel nem megfelelő, akkor újabb tételt húzható 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.																																									

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)⁶

		A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								
								

⁶ Válasszon ki egyetlen olyan ikont, amely az *Egyetemi folyamatban történő alkalmazására vonatkozó eljárás* szerint legjobban illeszkedik az adott tantárgyhoz. Ha a tantárgy általánosságban foglalkozik a fenntartható fejlődéssel (pl. bemutatja/bevezeti a fenntartható fejlődés általános kereteit stb.), akkor a Fenntartható Fejlődés általános ikonja rendelhető hozzá. Ha egyetlen ikon sem vonatkozik a tantárgyra, válassza az utolsó opciót: „Nem alkalmazható”.

Kitöltés időpontja:
2026.04.06

Előadás felelőse:
Szabo Peter Zsolt

Szeminárium felelőse:
Szabo Peter Zsolt

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

Intézetigazgató:
Dr. Nuț Ancuța Ramona, docens

2026.04.16.