

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

| | |
|-----------------------------|--|
| 1.1 Felsőoktatási intézmény | Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár |
| 1.2 Kar | Pszichológia és Neveléstudományok Kar |
| 1.3 Intézet | Alkalmazott Pszichológia Intézet |
| 1.4 Szakterület | Pszichológia |
| 1.5 Képzési szint | Alapképzés (Licenz) |
| 1.6 Szak / Képesítés | Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010 |

2. A tantárgy adatai

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------|----|----------------------|--------|---------------------|--------------|
| 2.1 A tantárgy neve | Testnevelés II | | | | | | |
| 2.2 Az előadásért felelős tanár neve | | | | | | | |
| 2.3 A szemináriumért felelős tanár neve | Asist. drd. SZABO Peter Zsolt | | | | | | |
| 2.4 Tanulmányi év | I | 2.5 Félév | II | 2.6. Értékelés módja | Vizsga | 2.7 Tantárgy típusa | alaptantárgy |

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

| | | | | | |
|---|-----------|------------------|---|-------------------|-----------|
| 3.1 Heti óraszám | 2 | melyből: előadás | - | szeminárium/labor | 2 |
| 3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám | 28 | melyből: előadás | | szeminárium/labor | 28 |
| A tanulmányi idő elosztása: | | | | | 28 |
| A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása | | | | | |
| Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás | | | | | 10 |
| Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása | | | | | 15 |
| Egyéni készségfejlesztés (tutorálás) | | | | | 1 |
| Vizsgák (írásbeli+szóbeli) | | | | | 2 |
| Más tevékenységek: | | | | | |
| 3.7 Egyéni munka össz-óraszámja | 28 | | | | |
| 3.8 A félév össz-óraszámja | 56 | | | | |
| 3.9 Kreditszám | 2 | | | | |

4. Előfeltételek (ha vannak)

| | |
|---------------------|---|
| 4.1 Tantervi | • |
| 4.2 Kompetenciabeli | • |

5. Feltételek (ha vannak)

| | |
|---|---|
| 5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei | |
| 5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei | Sport felszerelés, fehér poló, fekete nadrág, csere cipő (futó cipő) Atlétika Sport teremben, Atlétika pálya |

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

| | |
|------------------------------------|---|
| Szakmai kompetenciák | <ul style="list-style-type: none"> • A testnevelési eszközök rendszeres és ismételt gyakorlatának fontossága; • A testnevelés rendszeres és ismételt gyakorlatának előnyei; • A fizikai és sporttevékenységek gyakorlásának fontossága a magas szintű fitness fenntartása érdekében; |
| Transzverzális kompetenciák | <ul style="list-style-type: none"> • Fizikai és sporttevékenységek felhasználása kompenzációs célokra szabadidőben; • Szabadidőben gyakorolja a testnevelés eszközeit annak érdekében, hogy korrigálja a rossz testtartást; • A sport tevékenységek gyakorlása szabadidős rekreatív célokra; |

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

| | |
|--------------------------------------|--|
| 7.1 A tantárgy általános célkitűzése | <ul style="list-style-type: none"> • az egészségügyi állapot fenntartásának, javításának biztosítása; • A szervezet környezeti tényezőkkel szembeni ellenállásának növelése; • a sporttevékenységek résztvevőinek vezetési kapacitásának növelése; • gyakorlati ismeretek megszerzése a tanulásról és a főbb speciális elemek és technikai eljárások megerősítése <p>kosárlabda, röplabda, valamint a szabályozás lényeges fogalmai;</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyakorlati ismeretek megszerzése bizonyos típusú gyakorlatok használatára bizonyos izomcsoportok fejlesztésére; |
| 7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései | <ul style="list-style-type: none"> • a motoros készségek és készségek javítása, vezetési készségek és ismeretek megszerzése a sporttudományok folytatásának megkönnyítése érdekében; • az ISAL gyakorlatok megszervezésének alapfogalmai; • a fő izomcsoportok nevének megszerzése és bizonyos gyakorlatok ismerete, amelyek a megfelelő izmos csoportok fejlődésére irányulnak; |

8. A tantárgy tartalma

| 8.1 Előadás | Didaktikai módszerek | Megjegyzések |
|--|----------------------------------|--------------|
| - <i>Kötelező könyvészet</i> | | |
| 8.2 Szeminárium / Labor | Didaktikai módszerek | Megjegyzések |
| 1 - a vizsgált tudományág követelményeinek bemutatása, a munkavédelmi normák bemutatása; | magyarázat, bemutatás, gyakorlás | 2 óra |
| 2. nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportok számára az atlétikából / gimnasztikából; | magyarázat, bemutatás, gyakorlás | 2 óra |
| 3-4 - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; - gyakorlatok és játékok a motoros készségek fejlesztéséhez - atlétika | magyarázat, bemutatás, gyakorlás | 4 óra |
| 5-6 . - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; - motoros készségek fejlesztése a gyógyszergolyóval; - általános ellenállás, motoros készségek fejlesztése a futó iskola elemeivel; | magyarázat, bemutatás, gyakorlás | 4 óra |

| | | |
|---|--------------------------------------|-------|
| - motoros készségek fejlesztése útvonalak használatával | | |
| 7-8-9-10 a gimnasztikai eljárások leírása; Cross FIT/ HIIT | magyarázat, bemutató gyakorlás | 8 óra |
| 11-12-13-14 Cross FIT/ HIIT | magyarázat, bemutató gyakorlás | 8 óra |
| 1. Alexei, M. (2005).Atletism Tehnica probelor. Cluj-Napoca:Presă universitară 2. Alexei, M. (2006).Metodica inventarii probelor atletice. Cluj-Napoca: Napoca Star 3. Bădescu V. (1999). Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești. 4. Bădescu V. (2004). Înot, baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești. 5. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star. | | |

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

- A testnevelési struktúrák ismerete és alkalmazása, amelyek összhangban vannak a testnevelési és sportcélokkal.

10. Értékelés

| Tevékenység típusa | 10.1 Értékelési kritériumok | 10.2 Értékelési módszerek | 10.3 Aránya a végső jegyben |
|--|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 10.4 Előadás | Vizsga | Írásbeli | |
| | | Szóbeli | |
| 10.5 Szeminárium / Labor | | | |
| | Gyakorlati órákon való részvétel | | 100% |
| 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei | | | |
| A félév végén a diákok kell tudják - A nyújtási gyakorlatok helyes elvégzését; - Egyes dinamikus és sportjátékok szervezését és lebonyolítását; - Számos izomnövekedési gyakorlatokat amit saját súlyával végezzen. | | | |

Kitöltés dátuma
2019.09.10.

Szeminárium felelőse

Asist. drd. SZABO Peter Zsolt

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

Intézetigazgató

2019.09.11.

dr. Batiz Enikő, adjunktus