

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	Neveléstudományok
1.5 Képzési szint	Alapképzés (Licenz)
1.6 Szak / Képesítés	Gyógypedagógia – magyar nyelven Gyógypedagógus/ Képesítés kód: L060070020

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Testnevelés 1						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve							
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	drd. SZABO Peter Zsolt, tanársegéd						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	I	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	alaptantárgy

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

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					
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák (írásbeli+szóbeli)					
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám					28
3.8 A félév össz-óraszám					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

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;
Tranzverzális 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. - rendgyakorlatok; - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra;	magyarázat, bemutatás gyakorlás	2 óra
3. - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; - gyakorlatok és játékok a motoros készségek fejlesztéséhez	magyarázat, bemutatás gyakorlás	3 óra
4-5. - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 óra

6-7. Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 óra
8-9 Az állóképesség fejlesztése	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 óra
10-11 felső és alsó végtagok erejének fejlesztése	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 óra
12-13-14 Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	6 óra

1. Alexei, M. (2005). Atletism Tehnica probelor. Cluj-Napoca: Presa universitara 2.
2. Alexei, M. (2006). Metodica invatarii probelor atletice. Cluj-Napoca: Napoca Star 3.
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			-
			-
10.5 Szeminárium / Labor			
	Gyakorlati órákon való részvétel		100%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>A félév végén a diákok kell tudják</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nyújtási gyakorlatok helyes elvégzését; - Egyes dinamikus és sportjátékok szervezését és lebonyolítását; - Számos izomnövekedési gyakorlatokat amit saját súlyával végezzen. 			

Kitöltés dátuma

2021.09.06.

Szeminárium felelőse

drd. SZABO Peter Zsolt, tanársegéd

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

2021.09.06.

Intézetigazgató

Dr. Kiss Szidónia docens