

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	Pszichológia

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	Asist. dr. SZABO Peter Zsolt						
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 óraszama)

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					5
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					5
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					4
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák (írásbeli+szóbeli)					2
Más tevékenységek:					10
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	28				
3.8 A félév össz-óraszama	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;
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
Kötelező könyvészet		

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1 - a vizsgált tudományág követelményeinek bemutatása, a munkavédelmi normák bemutatása;	magyarázat, bemutatás gyakorlás	2 ore
2. - rendgyakorlatok; - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra;	magyarázat, bemutatás gyakorlás	2 ore
1. - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; - gyakorlatok és játékok a motoros készségek fejlesztéséhez	magyarázat, bemutatás gyakorlás	3. ore
4-5. - nyújtó gyakorlatok a fő izomcsoportokra; Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 ore
6-7. Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 ore
8-9 Az állóképesség fejlesztése	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 ore
10-11 felső és alsó végtagok erejének fejlesztése	magyarázat, bemutatás gyakorlás	4 ore
12-13-14 Cross FIT/ HIIT	magyarázat, bemutatás gyakorlás	6 ore
	TOTÁL	Total ore 28
<p>1. Alexei, M. (2005). <i>Atletism Tehnica probelor</i>. Cluj-Napoca: Presa universitara</p> <p>2. Alexei, M. (2006). <i>Metodica invatarii probelor atletice</i>. Cluj-Napoca: Napoca Star</p> <p>3. Bădescu V. (1999). <i>Natație – curs bază</i>, Editura Universității din Pitești.</p> <p>4. Bădescu V. (2004). <i>Înot, baze teoretice și practice</i>, Editura Tipnaste Pitești.</p> <p>5. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). <i>Educație fizică și sport profil universitar</i>. Cluj-Napoca: Napoca Star.</p>		

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

2021.09.06.

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

2021.09.06.

Szeminárium felelőse

Asist. dr. SZABO Peter Zsolt

Intézetigazgató

dr. Kiss Szidónia docens