

TANTÁRGYI ADATLAP
(az 5703/2011-es miniszteri rendelet alapján)

1. Tanulmányi program adatai

1.1. Intézmény	Sapientia EMTE Kolozsvár
1.2. Kar/Tanárképző Intézet	Kolozsvári Kar
1.3. Képzési ág	Környezettudomány
1.4. Képzési szint	Egyetemi alapképzés
1.5. Tanulmányi program	Környezettudomány
1.6. Képzettség	Környezettudomány

2. Tantárgy adatai

2.0. Tanszék		Környezettudomány					
2.1. Tantárgy címe		Testnevelés I-IV.					
2.2. Tevékenység típusa							
		-	-	-	-	-	-
2.3. Tantárgyfelelős / Előadás felelőse		Ráduly-Zörgő Carol					
2.4. Egyéb oktatási tevékenységek felelősei	szeminárium	Ráduly-Zörgő Carol					
	gyakorlat	-					
	terv	-					
2.5. Év	I-II	2.6. Félév	1-4	2.7. Követelmény típus	A/R	2.8. Tárgyfelvétel típusa	DI
2.9. Képzésben betöltött szerepe	DC	2.10. Tárgykategória	-	2.11. Tárgy kódja	KBSX0011, KBSX0012, KBSX0013, KBSX0014		

3. Teljes becsült időráfordítás (oktatási tevékenységek féléves óraszama)

3.1. Heti óraszám	1	Melyből: 3.2. Előadás	-	3.3. Szeminárium / gyakorlat/ ter	1
3.4. Tantervi teljes óraszám	14	Melyből: 3.5. Előadás	-	3.6. Szeminárium / gyakorlat / ter	14
3.7. Tanterv szerinti kreditszám					(1)
3.8. Félévi teljes óraszám					25
3.9. Egyéni tanulás teljes óraszama					11
3.10. Ráfordított idő eloszlása:					óra
a) Tankönyvből, jegyzetből, könyvészetből és saját jegyzetelésből való tanulás					-
b) Kiegészítő dokumentálódás könyvtárban, elektronikus hozzáférési lehetőségeken és terepen					-
c) Szemináriumok/gyakorlatok előkészítése, házi feladatok, referátumok, portfóliók, esszék kidolgozása					-
d) Tutori tevékenység					2
e) Felmérések					2
f) Egyéb tevékenységek: egyéni edzés					7

4. Előfeltételek (esetenként)

4.1. Tantervi	-
4.2. Kompetencia	-

5. A tevékenységek lebonyolításának feltételei (megnevezni esetenként a szükséges infrastruktúrát)

5.1. Előadás lebonyolítása	-
5.2. Szeminárium/ gyakorlat	Tornaterem Tornafelszerelés

6. Megszerzendő sajátos kompetenciák

Szakmai kompetenciák	C2 Interdiszciplináris kapcsolatok használata a környezettudományi ismeretek elmélyítése során.
Transzverzális kompetenciák	CT1 Hatékony és felelősségteljes munkastílus, pontosság és személyes felelősségtudat kialakítása, a szakma etikai kódjának megfelelő normák, értékek elsajátítása.

7. Tantárgy célkitűzései (a megszerzendő kompetenciákkal összefüggésben)

7.1. Tantárgy általános célkitűzése	A testi felépítés esztétikájának és a mozgás kifejezési képességének fejlesztése.
7.2. Sajátos célkitűzések	Egy sportjáték alapfokon való megtanítása. A testi tevékenységek önszervezéséhez szükséges képesség fejlesztése.

8. Tartalom

8.1. Előadás	Oktatási módszerek	Megjegyzések
8.2. Szeminárium / 8.3. Gyakorlat / 8.4. Terv / 8.5. Szakmai gyakorlat	Oktatási módszerek	Megjegyzések
Gyakorlatok az általános motrikus képességek fejlesztésére (erő, elrugaszkodó képesség, hajlékonyság, gyorsaság, állóképesség, ügyesség)	Interaktív tornagyakorlatok, szóbeli magyarázatok, gyakorlás, csapatjátékok	3 óra
Atlétika és torna technikai elemek elsajátításához szükséges gyakorlatok (futóiskola, vágtafutás, távfutás, akrobatikus torna elemek, egyensúlyérzék gyakorlatok)		2 óra
Bevezető gyakorlatok egy sportjátékba: alaptaktikák, rávezető játékok, csapatjátékok (kosárlabda, labdarúgás, röplabda)		3 óra
Gyakorlatok a fizikai önfejlesztéshez (általános torna, fitness, jogging)		2 óra
Kollokvium		4 óra
Könyvészet: Davies K. 2004. Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó, Budapest. (1) Érdi-Krausz Zs. 2000. Mindenki gyógytestnevelése. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest. (1) Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.). 2012. A sport pszichológiája, Budapest. (1) Mády F. 2013. Mozcásbiológia és egészségtan. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. (1) Maxin I. 2006. Testnevelő tanári kézikönyv. Ábel Kiadó, Kolozsvár. (3) Miskolczi-Steurer A., Princzinger P., Rippel-Szabó P. 2011. Sportjog II. : a sport civiljoga. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1) Orosz R. 2010. A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének alapjai. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. (1) Princzinger P. 2010. Sportjog I. : a sportjog közjogi alapjai. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1) Wyatt T. 2005. Légy a saját személyi edződ. Hajja és Fiai, Debrecen. (1)		

9. A tantárgy tartalmának összevetése a tanulmányi programnak megfelelő tudományos közösség, szakmai szervezetek és reprezentatív munkáltatók elvárásaival

A tantárgy szerepe a hallgatók fizikai erőnlétének karbantartása, fejlesztése.

10. Felmérés

A. A felmérésre való jelentkezés előfeltételei:

A gyakorlatokról való igazolt hiányzás esetén az elmaradt gyakorlatot be kell pótolni.

B. Értékelési kritériumok, módszerek és arányok:

Tevékenység típusa		10.1. Felmérési kritériumok	10.2. Felmérési módszerek	10.3. Aránya a végső jegyből
10.4. Előadás		-	-	-
10.5.	Gyakorlat	Gyakorlati vizsga	Tornagyakorlatok elvégzése	100%
10.6. Minimális teljesítmény elvárás				
Egyénre szabott gyakorlatok elvégzése.				

Dátum
2020.09.06.

Tantárgyfelelős aláírása
Ráduly-Zörgő Carol

Gyakorlati órák felelősének aláírása
Ráduly-Zörgő Carol

Tanszéki láttaozás dátuma
2020.09.07.

Tanszékvezető aláírása
dr. Urák István

Tanulmányi programfelelős aláírása
dr. Urák István