**A TANTÁRGY ADATLAPJA**

**1. A képzési program adatai**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Felsőoktatási intézmény | Partiumi Keresztény Egyetem |
| 1.2 Kar | Gazdaság – és Társadalomtudományi |
| 1.3 Intézet/Tanszék | Gazdaságtudományi |
| 1.4 Szakterület | Szociális munka |
| 1.5 Képzési szint | Alapképzés |
| 1.6 Szak / Képesítés | Szociális munkás |

**2. A tantárgy adatai**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 A tantárgy neve | Testnevelés |
| 2.2 Az előadásért felelős tanár neve | - |
| 2.3 A szemináriumért felelős tanár neve | Dr. Lukács Norbert Csaba |
| 2.4 Tanulmányi év | I |
| 2.5 Félév | I |
| 2.6. Az értékelés módja | Kollokvium |
| 2.7 A tantárgy típusa | Kö Sz – Kötelező szaktantárgy |

**3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszáma)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Heti óraszám | 1 | melyből: 3.2 előadás | 0 | 3.3 szeminárium | 1 |
| 3.4 A tantervben szereplő összóraszám | 14 | melyből: 3.5 előadás | 0 | 3.6 szeminárium/ | 14 |
| A tanulmányi idő elosztása | | | | | ore |
| A testnevelés követelményei. Munkavédelmi szabályzatok | | | | | 6 |
| Előzetes fittségi állapot felmérése | | | | | 6 |
| A motorikus képességek fejlesztése: gyorsaság, ügyesség, erő és állóképesség | | | | | 10 |
| Labdajátékok: kosárlabda és tollaslabda gyakorlatok- játékok | | | | | 10 |
| Vizsgák | | | | | 4 |
| Más tevékenységek | | | | |  |
|  | | | | |  |
| 3.8 A félév össz-óraszáma | | | | | **50** |
| 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 lebonyolításának feltételei | Részvétel a szemináriumon |

**6. Elsajátítandó kompetenciák**

|  |  |
| --- | --- |
| Szakmai kompetenciák | ● A motorikus képességek fejlődése  ● A testnevelés szerepe a mindennapokban  ● A szabadidős mozgásrendszerek fontossága  ● A kompetenciák elsajátitása a testnevelés specifikus eszközei és módszerei segitségével |
| Általános kompetenciák | ● A pulzusszám és a légzésszám mérésének ismerete, a Testtömeg index mérése, obezitás, valori medii, bune şi foarte bune. A fittségi állapot fejlesztése.  ● A helyes testtartás alappilérei. Megelőzés, javitás, a lokomotoros apparátus napjaikban.  ● Az izomtónus javitása aerob edzés és köredzéssel.  ● Labdajátékok a diákok ügyességi és koordinációi képességeinek fejlesztéséhez.  ●Mozgáskészség és a fittség mérése a tanterv szerint. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 A tantárgy általános célkitűzése | * Mozgásműveltség és mozgásformák népszerűsitése a szabadidőben * A fitsségi állapot tudományos meghatározása * A testtömegindex és a testzsirszázalék fontossága * Egészségmegörző sztenderek |
| 7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései | * Az egészségi állapot megállapitása * A magasságmérő és a mérlek használata * Gyakorlatok az egészséges életvitelhez - egészségnevelés |

**8. A tantárgy tartalma**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.2 Szeminárium | Didaktikai módszerek | Megjegyzések |
| 1. Óraszervezés, Munkavédelmi szabályzatok | Megbeszélés | 1 óra |
| 1. Fizikai fittségi állapot mérése | Az erő képesség mérése | 1 óra |
| 1. A motorikos képességek fejlesztése: gyorsaság, ügyesség, hajlékonyság + labdajáték | Gyakorlatok elsajátitása | 2 óra |
| 1. A motorikus képességek fejlesztés: az erő | Gyakorlatok elsajátitása | 2 óra |
| 1. A kosárlabda alapjai | Páros gyakorlatok, versengések | 4 óra |
| 1. A tollaslabda alapjai | Páros gyakorlatok, versengések | 3 óra |
| 1. Értékelés | A motorikus képességek mérése, labdajátékok | 1 óra |

|  |
| --- |
| **Kötelező bibliográfia:**   1. Cordun, M.: *Postura corporală normală şi patologică*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1999** 2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităţilor motric,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti **1999** 3. Filipescu, D., Gherghişan, D., Bologa, M.: *Educaţie fizică în învăţămîntul* *superior medical*, Editura UMF,**2001**   **Fakultativ bibliográfia:**   1. Dragnea, A.: *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti, **2002** 2. Epuran, M.: *Metodologia cercetării activităţilor corporale*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1992** |

**9. A szakmai testületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

|  |
| --- |
| A tantárgy tartalma összhangban áll a testnevelés tantárgynak az országon belüli egyetemein oktatott, hasonló elnevezésű féléves tantárgyai tartalmával. |

**10. Értékelés**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A tevékenység típusa | 10.1 Értékelési kritériumok | 10.2 Értékelési módszerek | 10.3 Ennek aránya a végső jegyben |
| 10.5 Szeminárium | - A kosárlabda és a tollaslabda alapjainak az elsajátitása;  - A tantárgy iránti pozitiv attitűd:  - sportolás iránti elkötelezettség  - a fittségi állapot megőrzése és fejlesztése | Gyakorlati feladatok | 100 % |
| 10.6 Minimális követelmények  A kosárabda és a tollaslabda alapjainak az elsajátitása. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dátum: 18.09.2023 | Dr. Lukács Norbert Csaba |  |
| ………………… | ………………………………. |  |