

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	Szociológia
1.5 Képzési szint	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Szociológus

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 óraszám)

3.1 Heti óraszám	1	melyből: 3.2 előadás	0	3.3 szeminárium	1
3.4 A tantervben szereplő összórászám	14	melyből: 3.5 előadás	0	3.6 szeminárium/	14
A tanulmányi idő elosztása					ore
A testnevelés követelményei. Munkavédelmi szabályzatok					1
Előzetes fitességi állapot felmérése					1
A motorikus képességek fejlesztése: gyorsaság, ügyesség, erő és állóképesség					10
Labdajátékok: kosárlabda és tollaslabda gyakorlatok- játékok					10
Vizsgák					2
Más tevékenységek					
3.8 A félév össz-óraszám					14
3.9 Kreditszám					1

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	<ul style="list-style-type: none"> ● A motorikus képességek fejlődése ● A testnevelés szerepe a mindennapokban ● A szabadidős mozgásrendszerek fontossága ● A kompetenciák elsajátítása a testnevelés specifikus eszközei és módszerei segítségével
Általános kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> ● A pulzusszám és a légzésszám mérésének ismerete, a Testtömeg index mérése, obezitás, valori medii, bune și foarte bune. A fittségi állapot fejlesztése. ● A helyes testtartás alappillérei. Megelőzés, javítás, a lokomotoros apparátus napjaikban. ● Az izomtónus javítása aerob edzés és köredzéssel. ● Labdajátékok a diákok ügyességi és koordinációi képességeinek fejlesztéséhez. ● Mozdalkészség és a fittség mérése a tanterv szerint.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> ● Mozdalkészség és mozgásformák népszerűsítése a szabadidőben ● A fittségi állapot tudományos meghatározása ● A testtömegindex és a testzsírszázalék fontossága ● Egészségmegőrző sztenderek
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> ● Az egészségi állapot megállapítása ● A magasságmérő és a mérlekek használata ● Gyakorlatok az egészséges életvitelhez - egészségnevelés

8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
-----------------	----------------------	--------------

1. Óraszervezés, Munkavédelmi szabályzatok	Megbeszélés	1 óra
2. Fizikai fittségi állapot mérése	Az erő képesség mérése	1 óra
3. A motorikus képességek fejlesztése: gyorsaság, ügyesség, hajlékonyság + labdajáték	Gyakorlatok elsajátítása	2 óra
4. A motorikus képességek fejlesztés: az erő	Gyakorlatok elsajátítása	2 óra
5. A kosárlabda alapjai	Páros gyakorlatok, versengések	4 óra
6. A tollaslabda alapjai	Páros gyakorlatok, versengések	3 óra
7. Értékelés	A motorikus képességek mérése, labdajátékok	1 óra

Kötelező bibliográfia:

1. Filipescu, D., Gherghișan, D., Bologa, M.: *Educație fizică în învățământul superior medical*, Editura UMF, 2001
2. Kaj Mónika – Kézikönyv a nemzeti egységes tanulói fittségi teszt alkalmazásához, 2019

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 egyetemeken 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 elsajátítása; - A tantárgy iránti pozitív attitűd:	Gyakorlati feladatok	100 %

	- sportolás iránti elkötelezettség - a fittségi állapot megőrzése és fejlesztése		
10.6 Minimális követelmények A kosárlabda és a tollaslabda alapjainak az elsajátítása.			

Dátum:
15.09.2025

Dr. Lukács Norbert Csaba

.....

.....