

## 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	-
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Lukács Norbert Csaba
2.4 Tanulmányi év	II
2.5 Félév	I
2.6. Az értékelés módja	Ellenőrzés
2.7 A tantárgy típusa	Komplementáris

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	1	melyből: 3.2	0	3.3 szeminárium	1
3.4 A tantervben szereplő összórászám	14	melyből: 3.5	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-óraszama					<b>50</b>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A motorikus képességek fejlődése</li> <li>• A testnevelés szerepe a mindennapokban</li> <li>• A szabadidős mozgásrendszerek fontossága</li> <li>• A kompetenciák elsajátítása a testnevelés specifikus eszközei és módszerei segítségével</li> </ul>
Általános kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A pulzusszám és a légzésszám mérésének ismerete, a Testtömeg index mérése, obezitás, valori medii, bune și foarte bune. A fittségi állapot fejlesztése.</li> <li>• A helyes testtartás alappilérei. Megelőzés, javítás, a lokomotoros apparatus napjaikban.</li> <li>• Az izomtónus javítása aerob edzés és köredzéssel.</li> <li>• Labdajátékok a diákok ügyességi és koordinációi képességeinek fejlesztéséhez.</li> <li>•Mozgáskészség és a fittség mérése a tanterv szerint.</li> </ul>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozgásműveltség és mozgásformák népszerűsítése a szabadidőben</li> <li>• A fitsségi állapot tudományos meghatározása</li> <li>• A testtömegindex és a testzsírszázalék fontossága</li> <li>• Egészségmegőrző sztenderek</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egészségi állapot megállapítása</li> <li>• A magasságmérő és a mérlek használata</li> <li>• Gyakorlatok az egészséges életvitelhez – egészségnevelés</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium	Didaktikai módszerek	Megjegyzés
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. Cordon, M.: *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București **1999**
3. Filipescu, D., Gherghișan, D., Bologa, M.: *Educație fizică în învățământul superior medical*, Editura UMF, **2001**

#### **Fakultativ bibliográfia:**

1. Dragnea, A.: *Teoria sportului*, Editura FEST, București, **2002**
2. Epuran, M.: *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura ANEFS, București, **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 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: - sportolás iránti elkötelezettség - a fittségi állapot megőrzése és fejlesztése	Gyakorlati feladatok	100 %

10.6 Minimális követelmények  
A kosárlabda és a tollaslabda alapjainak az elsajátítása.

Dátum:  
18.09.2025

Dr. Lukács Norbert Csaba

.....

.....