

TANTÁRGYLAP

1. A program adatai

1.1 A felsőoktatási intézmény neve	Babeş–Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Politika-, Közigazgatás- és Kommunikációtudományi
1.3 Intézet / Tanszék	Közigazgatási és Köszolgálati Menedzsment Sepsiszentgyörgyi Tagozat
1.4 Tanulmányi terület	Közigazgatás
1.5 Tanulmányi ciklus	Felsőfokú alapképzés
1.6 Tanulmányi program / Végzettség	Közigazgatás

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Testnevelés és sport						
2.2 Előadások címzetes előadója	Dr. Székely Zsolt egy. docens						
2.3 Gyakorlatok címzetes előadója							
2.4 Tanulmányi év	1	2.5 Szemeszter	1-2	2.6. Kiértékelés típusa	VP	2.7 Tantárgy típusa	DC

3. Becsült időkeret (félévi óraszám)

3.1 Heti óraszám	2	Amiből előadás		3.3 gyakorlat	28
3.4 Tantervi óraszám	28	Amiből előadás		3.6 gyakorlat	
Időalap eloszlása:					ore
Tanulás tankönyvekből, jegyzetektől és könyvészet elolvasása					
Könyvtári, világhálós kiegészítő olvasmányok, szakmai gyakorlat					
Felkészülés a gyakorlatokra, zárthelyi dolgozatokra, dolgozatok elkészítése					
Szakmai gondnokság / témavezetés					
Vizsgák					2-3 ore
Más oktatási tevékenységek:					
3.7 Egyéni tanulás					
3.8 Félévi össz-óraszám		28			
3.9 A tantárgy kredit- értéke		-0			

4. A tantárgy felvételének előzetes feltételei (adott esetben)

4.1 Tantervi előzetes felvételek	• Nincs, nem ebben az esetben
4.2 Ismeretek, készségek megléte	• Nincs, nem ebben az esetben

5. Feltételek (adott esetben)

5.1 Előadások	.
5.2 Gyakorlatok	A szemináriumi gyakorlatokon való részvétel kötelező. Nem több mint 4 (négy) igazolt hiányzás elfogadott.

6. A tantárgyhoz köthető szakmai készségek

Elsajátított szakmai készségek	<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai fejlődéshez a jánlott eszközök használat. • A test esztétikai formájának kifejezése. • A mozgáskészség fejlődésének kialakítása. • Védekezés és támadási taktikák. .
Elsajátított általános készségek	<ul style="list-style-type: none"> • A feladatok elvégzése és tiszteletben tartása. • A szemeszter végén a hallgatók ismerjék a kosárlabda szabályait

7. A tantárgy céljai (a fenti készség-rács alapján megfogalmazódott célok)

7.1 A tantárgy általános célja	
7.2 A tantárgy specifikus céljai	•

8. Tartalom

8.1 Előadások tartama	Használt oktatási módszerek	Megjegyzések
A kosárlabda tartása Kosárba dobás gyakorlása	Magyarázat, bemutató	
-Labdaadogatás. -Cselezés. -Játékszabályok.	Magyarázat, bemutató	
-A labda átadása és kosárra dobás, cseleléssel. -Az irányváltoztatás és cselezés gyakorlása. - Játékszabályok..	Magyarázat, bemutató	
-A beállítás és áttörés gyakorlása. -A védelem megerősítése és a torlaszolás. -Játékszabályok.	Magyarázat, bemutató	
-A váll fölötti és fejfeletti labdaadogatás két kézzel való gyakorlása. -A betörés és az indulás gyakorlása. -Játékszabályok	Magyarázat, bemutató	
-A kosárra való dobás gyakorlása, különböző felállásban. -A védelem felépítése és összetételének gyakorlása. -A játékszabályok ismertetése	Magyarázat, bemutató	
-Az előre való gurulás elsajátítása. -Az egy lábon való mérleg. -Általános erőfejlesztő gyakorlatok.	Magyarázat, bemutató	
-Bukfenc hátra és előre.	Magyarázat, bemutató	

-Félspárga. -Általános erőgyakorlatok az ertőgépen.		
Előre és hátra való bukfenkezés, szétvetett lábakkal. -A híd. -Tornapadon végzett általános erőgyakorlatok	Magyarázat, bemutató	
-Zárt gurulás előre és hátra. -Ständ pe omoplati. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții cu mingi medicinale.	Magyarázat, bemutató	
-Ständ pe cap baietii, podul de sus fete. -Rulari laterale. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții libere.	Magyarázat, bemutató	
-Legarea elementelor învățate. -Dezvoltarea forței abdominale si al spatelui.	Magyarázat, bemutató	
-Exersarea elementelor acrobatice legate. -Dezvoltarea forței membrelor inferioare si superioare.	Magyarázat, bemutató	
-Perfecționarea elementelor acrobatice. -Joc bilateral baschet.	Magyarázat, bemutató	
<p>Könyvészet:</p> <p>Pop Horia, Roman Gh. – <i>Baschet. Teorie și metodică</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2003</p> <p>-Roman Gh. – <i>Evaluarea în jocul de baschet</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2003</p> <p>-Predescu Teodora, Moanță Alina – <i>Baschet-metodică</i>, Editura Alpha, București, 2005</p> <p>-Predescu Teodora, Moanță Alina – <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura ANEFS, București, 2001</p> <p>-Regulamentul jocului de baschet FIBA 2004</p> <p>-Makszin Imre - <i>Testnevelo tanari kezikonyv</i>, Editura Abel, Cluj-Napoca, 2006</p> <p>-John P. McCarthy, Jr – <i>Yuoth Basketball</i>, Editura Better Way Books, Ohio</p> <p>-Roxana Enoiu – <i>Baschetul in Scoala</i>, Editura UNIVERSITATEA TRANSILVANIA, Brasov 2003</p> <p>-Petrica Dragomir, Eugeniu Scarlat – <i>Educatie Fizica Scolara</i>, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti 2004</p> <p>-Magyar György – <i>Testnevelésmodszertan</i>, Editura Syryus Teka, Miercurea Ciu</p>		

10. Ismeretek / készségek felmérése

Tevékenység	10.1 Minősítési kritériumok	10.2 Minősítési módszer	10.3 Százalékos értéke a végső jegyből
10.4 Előadás	- az órákon való jelenlét		60%
	- végső ellenőrzés, a készségek felmérése	Időközi ellenőrzés	40%
10.5 Gyakorlat			

10.6 Minimális teljesítményszint

-

2015 szeptember 15