Sillabusz

|  |
| --- |
| **I. Általános információk** |
| **Intézmény neve** | Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyvárad |
| **Kar** | Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar |
| **Tanszék** | Gazdaságtudományi Tanszék |
| **Szak** | Menedzsment |
| **Tantárgy** | Testnevelés |
| **Szemeszter (1-6)** | 3-4 |
| **Kreditek** | 1 |
| **Besorolás (aláhúzandó)** | Kötelező | Opciós | Fakultatív |
| **II. Heti óraszám** |
| Előadás | Szeminárium | Labor | Gyakorlat |
| - | 1 | - | - |
| **III. Tantárgy oktatója vagy oktatói** |
| **Tevékenység:** | Név | Beosztás | Tanszék |
| **Előadás** | - | - | - |
| **Szeminárium** | dr. Lukács Norbert Csaba | Tanársegéd | Humántudományi Tanszék |
| **Labor** | - | - | - |
| **Gyakorlat** | - | - | - |
| **IV. A tantárgy célkitűzései** |
| **Általános célkitűzések:** 1. Mozgásműveltség és mozgásformák népszerűsitése a szabadidőben
2. A fitsségi állapot tudományos meghatározása
3. A testtömegindex és a testzsirszázalék fontossága

4.Egészségmegörző sztenderek **Sajátos célkitűzések:** * 1. Az egészségi állapot megállapitása

2. Gyakorlatok az egészséges életvitelhez – egészségnevelés |
| **V. 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 légzés3szám mérésének ismerete, a Testtömeg index mérése, obezitás, A fittségi állapot fejlesztése. ● A helyes testtartás alappilérei. Megelőzés, javitás, a lokomotoros apparátus napjaikban.● Az izomtónus javitása aerob edzés és köredzéssel.● Sportimeretek feldolgozása   |
| **VI. A. A tantárgy tartalma – Szemináriumok** |
| **Hét** | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | 1. Óraszervezés, Munkavédelmi szabályzatok, Követelmények
 | 1 |
| 2-3 | 1. Fizikai fittségi állapot és a testtömegindex mérése
 | 2 |
| 4-6 | 1. Az ókori és a modern kori olimpiai játékok kialakulása, fejlődéstörténete, érdekességei
 | 3 |
| 7-8 | 1. X-----------Európa-bajnokság (válassz a listából: https://hu.wikipedia.org/wiki/Sportágak\_listája)
 | 2 |
| 9-10 | 1. Y-----------Világbajnokság (válassz a listából: https://hu.wikipedia.org/wiki/Sportágak\_listája)
 | 2 |
| 11-12 | 1. Edzéstervek
 | 2 |
| 13-14 | 1. Édzéstervek
 | 2 |
| **VII. Bibliográfia** |
| 1. Cordun, M.: *Postura corporală normală şi patologică*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităţilor motrice,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti **1999**
3. Filipescu, D., Gherghişan, D., Bologa, M.: *Educaţie fizică în învăţămîntul* *superior medical*, Editura UMF,**2001**
 |
| **VIII. Tantárgyi követelmények** |
| **Jelenlét (szeminárium)** | **5 kötelező online jelenlét + projekt bemutatása + otthoni edzés az elküldött edzéstervek szerint.**  |
| **A hallgatók által teljesítendő feladatok:**- A tantárgy iránti pozitiv attitűd:- sportolás iránti elkötelezettség- a fittségi állapot megőrzése és fejlesztése- az edzéstervek végrehajtása- egy kiválasztott sportelméleti téma kidolgozása és bemutatása |
| **IX. Osztályzat** |
| **Értékelés formája** | **Értékelés módja (írásbeli, írásbeli és szóbeli, szóbeli, teszt, gyakorlat stb.)** | **Százalék az érdemjegyből** |
| **Vizsga** |  |  |
| **Kollokvium** |  |  |
| **Szeminárium** |  |  |
| **Gyakorlat** |  |  |
| **Projekt** | Online szóbeli | 100% |
| **Egyéb (megnevezendő)** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dátum: 2020.09.28**  | **Oktató: dr. Lukács Norbert Csaba** |