

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA szak/ Testnevelő tanár és szakedző

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	SZOMATOFUNKCIONÁLIS ÉS MOZGÁSOK MÉRÉSTANA/ Evaluare motrică și somatofuncțională						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Boros-Balint Iuliana, docens						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Balla Béla J, tanársegéd						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	4	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	KT.

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					23
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					2
Más tevékenységek					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• nincs
4.2 Kompetenciabeli	• nincs

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem.</li> <li>• A kurzuson a jelenlétnek min. 50%-at kell teljesítse a diák.</li> <li>• A kurzuson a telefon használata kizárólag csak akkor engedélyezett ha az az óra feltételeihez kapcsolódik.</li> <li>• Az óra elején max 10 percet késhet a diák, a további késés hiányzást von maga után.</li> <li>• Az órán a diák magaviseleti kihágásai az óráról való kizárást vonja maga után és hiányzással jelölendő.</li> </ul>
--	---

5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mérésanra alkalmas laboratórium</li> <li>• A szemináriumon a jelenlétnek min. 80%-at kell teljesítse a diák.</li> <li>• A szemináriumon a telefon használata kizárólag csak akkor engedélyezett ha az az óra feltételeihez kapcsolódik.</li> <li>• Az óra elején max 10 percet késhet a diák, a további késés hiányzást von maga után.</li> <li>• Az órán a diák magaviseleti kihágásai az óráról való kizárást vonja maga után és hiányzással jelölendő.</li> </ul>
---	---

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p><b>K 3</b> A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motrikus minőség felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése</p> <p><b>K5.</b> A testnevelés- és sporttevékenységeken résztvevők felkészültségi szintjének felmérése</p>
Transzverzális kompetenciák	<b>TK2</b> Sporttevékenységek hatékony megszervezése és lebonyolítása

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A motorikus kapacitás mérésének helyes technikai és módszereinek elsajátítása és értékelése.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az edzési forma és állapot meghatározása.</li> <li>• A motorikus képességek mérése.</li> <li>• Szomato-funkcionális és pszihés kivizsgálások.</li> <li>• A mérések statisztikai értékelése és elemzése.</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A tantárgy bemutatása, meghatározása. Követelmények ismertetése.	Beszélgetés	2 óra
A mérés és értékelés fogalma, elvei és céljai. A motorikus tesztek.	Interaktív Előadás	2 óra
A motorikus kapacitás összetevői. A testi kondíció. A szomatometriai mutatók.	Interaktív Előadás	2 óra
A modern fitnessz összetevői: EUROFIT.	Interaktív Előadás	2 óra
A motorikus képességek mérése: az erő.	Interaktív Előadás	2 óra
A motorikus képességek mérése: a gyorsaság, fürgeség, ügyesség.	Interaktív Előadás	2 óra

A motorikus képességek mérése: állóképesség.	Interaktív Előadás	2 óra
A motorikus képességek mérése: izületi hajlékonyság, egyensúly.	Interaktív Előadás	2 óra
Terhelés mérése.	Interaktív Előadás	2 óra
A keringési és légző rendszer funkcionális mérése	Interaktív Előadás	2 óra
A harmonikus testi fejlettséget értékelő indexek.	Interaktív Előadás	
Sportág specifikus mérések és tesztelések.	Interaktív Előadás	2 óra
A nemzeti iskolai értékelési rendszer.	Interaktív Előadás	2 óra
A mérések statisztikai értékelése.	Gyakolati óra	2 óra
	<b>összesen</b>	<b>28 óra</b>
<p>Könyvészet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boros-Balint I, (2011). A testnevelés és sport méréstani alapismeretei. Marosvásárhely: Studium Alapítvány Kiadó</li> <li>• Boros-Balint I, (2012). A tudományos kutatás a testnevelés és sportban. Kolozsvár: Midoprint</li> <li>• Dragnea A., (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Ed. Sport –Turism</li> <li>• Dragnea A., (1996). Antrenamentul sportiv., București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.</li> <li>• Epuran M., (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST;</li> <li>• Epuran M., Marolicaru M., (2000). Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Cluj-Napoca: Risoprint;</li> </ul>		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Szomatometria	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	2 óra
EUROFIT	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	2 óra
Fürgeségi próbák mérése.	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	2 óra
Motorikus képességek mérése.	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	4 óra
Mérési berendezések, mérőeszközök, rendszerek.	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	2 óra
Légző és keringési rendszer funkcionális mérése.	Bemutató, magyarázat, gyakorlat	2 óra
	<b>összesen</b>	<b>28 óra</b>
<p>Könyvészet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boros-Balint I, (2011). A testnevelés és sport méréstani alapismeretei. Marosvásárhely: Studium Alapítvány Kiadó</li> <li>• Boros-Balint I, (2012). A tudományos kutatás a testnevelés és sportban. Kolozsvár: Midoprint</li> <li>• Elekes A. 2007, Kutatásmódszertan. Budapest: TF</li> <li>• Falus I; Ollé J. 2000. Statisztikai módszerek pedagógusok számára. Budapest: OKKER Kiadó</li> <li>• Falus I. Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Budapest: Műszaki Könyvkiadó</li> </ul>		

**1. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az

iskolai tanterveknek.

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A mérés és értékelés elméleti és gyakorlati fogalmak ismerete.	Szóbeli vizsga.	50 %
10.5 Szeminárium / Labor	Egy kutatási terv elkészítése, melyben a hangsúly a választott mérési eszközök ismertetésén van (50%)	Gyakorlati értékelés	50%
	Egyéni mérési számítások elvégzése (50 %)		
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Az mérés és értékelés célkitűzések megoldására alkalmazott eszközök ismerete és alkalmazása.</li><li>• A minimum 5-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőinél.</li><li>• Ha szemináriumi osztályzata a hallgatónak nem átmenő jegyet (5,00), akkor nem jeletkezhet vizsgázni elméletből.</li><li>• Az elméleti anyag írásbeli tesztje pedig különböző kérdés típusra adott válasz képezi. A vizsga fizikai jelenléttel a Schoology platformon történik.</li><li>• A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.</li><li>• Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük.</li><li>• A hallgatók rendelkezésére bocsátott anyag illetéktelen felhasználása tilos.</li></ul>			

Előadás felelőse

dr. Boros-Balint Iuliana, docens

Szeminárium felelőse

drd. Balla Béla J., tanársegéd

Intézetigazgató

Dr. Baciú Alin , docens