

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BÁBES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Tanszék/ Departamentul	Sportjátékok
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	Testnevelés és Sport
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	Alapképzés
1.6 Szak/ Programul de studiu	Testnevelés és Sport

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei		Kézilabda: Általános alapok					
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs			Lect. Dr. Gherman Alexandru Andrei				
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator			Asist. Drd. Vizi Sándor				
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	I	2.5 Félév semestru	1	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	Ob

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)/ Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	4	melyből: 3.2 előadás/ din care curs	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám/ Total ore din planul de învă.	56	melyből: 3.5 előadás/ din care curs	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					Óra/ ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					10
Vizsgák/ Examinări					10
Más tevékenységek/ Alte activități:					10
3.7 Egyéni munka össz-óraszama/ Total ore studiu individual			70		
3.9 A félév össz-óraszama/ Total ore pe semestru			125		
3.10 Kreditszám/ Nr de credite			5		

4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 Tantervi/ de curriculum	Akadémiai viselkedés és a tanár által megkövetelt követelmények teljesítése
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	Mozgás és kézilabda-specifikus technikai kifejezési képesség

5. Feltételek (ha vannak)/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	A civilizált kommunikáció, pontosság és együttműködés elengedhetetlen a produktív oktatási környezethez.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	Aktív részvétel: Kötelező az aktív részvétel a 11 gyakorlati órán. Az indokolatlan hiányzásokat szankcionáljuk. Igazolt hiányzások esetén a hallgatóknak megfelelő igazolást kell bemutatniuk. Felszerelés: A hallgatóknak megfelelő sportfelszerelést kell viselniük (tréningruha, póló, rövidnadrág, tiszta talpú sportcipő). A megfelelő felszerelés hiánya a részvétel megtagadásához és hiányzáshoz vezet. Biztonság: A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen viselkedést szankcionálunk.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<p>Szakmai kompetenciák:</p> <p>A moduláris tervezés és az alaptartalmak tervezése a terület interdiszciplináris megközelítésével;</p> <p>Az integrált tanterv és az oktatási környezet szervezése, interdiszciplináris hangsúllyal;</p> <p>A növekedés, fizikai fejlődés és motorikus képességek értékelése az adott sportág specifikus követelményei és modelljei szerint;</p> <p>Az adott sportág specifikus tartalmainak leírása, magyarázata és bemutatása;</p> <p>A folyamatok, tanulási eredmények és hozzáállás értékelése a sportág specifikus felkészítési kontextusban;</p> <p>Az adott területre jellemző menedzsment és marketing elemek használata;</p> <p>A végzett hallgató képes használni az adott területre jellemző menedzsment és marketing elemeket.</p>
Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale	<p>Általános kompetenciák:</p> <p>Sportesemények szervezése különböző korú és felkészültségi szintű személyek számára szakképzett segítséggel, az etikai és szakmai szabályok betartásával;</p> <p>A munkafeladatok hatékony és eredményes teljesítése a kiválasztási, felkészítési és versenyfolyamatok során;</p> <p>A szakmai képzési igények objektív önértékelése a munkaerőpiaci követelményekhez való alkalmazkodás és beilleszkedés érdekében, a személyes fejlesztési terv szerint.</p>

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei
(reieșind din grila competențelor acumulate)

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>A végzett hallgató képes különböző korú és felkészültségi szintű személyek számára sporteseményeket szervezni, szakképzett segítséggel, az etikai és szakmai szabályok betartásával.</p> <p>A végzett hallgató képes hatékonyan és eredményesen teljesíteni a kiválasztási és felkészítési folyamatok, valamint a versenyek során specifikus feladatokat:</p> <ul style="list-style-type: none">a) a sportolók vagy csapatok erősségeinek és gyengeségeinek azonosítása;b) az edzésprogramok kidolgozása, tervezése és koordinálása, valamint a versenyeken való részvétel;c) a sportolók motiválása és felkészítése különböző eseményekre és versenyekre;d) versenystratégia kidolgozása, taktikai tervek készítése és a sportolók irányítása a versenyek során;e) a sportolók teljesítményének elemzése és értékelése, valamint az edzésprogramok adaptálása;f) a teljesítmény nyomon követése és elemzése annak optimalizálása érdekében;g) sportesemények vagy versenyek lebonyolítása, hogy azok biztonságos körülmények között zajlanak és megfelelnek a szabványoknak és versenyszabályoknak. <p>A végzett hallgató megfelelően alkalmazza a standard értékelési kritériumokat és módszereket;</p> <p>A végzett hallgató tisztában van az objektív önértékelés és a folyamatos szakmai tökéletesítés szükségességével, a munkaerőpiacon való elhelyezkedés és alkalmazkodás érdekében, a személyes fejlesztési terv szerint.</p>
<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice</p>	<p>A végzett hallgató ismeri és érti a testnevelés és sport területének, valamint a választott szakterület alapvető fogalmait, elméleteit és módszereit, és ezeket megfelelően alkalmazza a szakmai kommunikációban.</p> <p>A végzett hallgató képes moduláris tervezést és az alaptartalmak tervezését végezni, interdiszciplináris megközelítéssel.</p> <p>A végzett hallgató képes integrált tantervet és oktatási környezetet szervezni, hangsúlyt fektetve az interdiszciplinaritásra.</p> <p>A végzett hallgató képes értékelni a növekedést, a fizikai fejlődést és a motorikus képességeket az adott sportág specifikus követelményei és modelljei szerint.</p> <p>A végzett hallgató az alapvető ismereteket használja különféle fogalmak, helyzetek, folyamatok vagy projektek magyarázatára és értelmezésére a sport területén.</p> <p>A végzett hallgató képes leírni, magyarázni és bemutatni az egyes sportágak specifikus tartalmait.</p> <p>A végzett hallgató képes értékelni a fejlődést, a tanulási eredményeket és a hozzáállást az egyes sportágak specifikus felkészítési kontextusában.</p> <p>A végzett hallgató képes használni az adott területre jellemző menedzsment és marketing elemeket.</p>

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
A kézilabda elméletének és gyakorlatának tárgya	Interaktív előadás	2 óra
A kiválasztás a kézilabdában	Interaktív előadás	2 óra
A tömegbázis szervezése a teljesítmény kézilabdájában	Interaktív előadás	2 óra
A kézilabda, mint a testnevelés eszköze	Interaktív előadás	4 óra
A kézilabda, mint sportág	Interaktív előadás	2 óra
A kézilabda játék technikája	Interaktív előadás	4 óra
A kézilabda játék technikája	Interaktív előadás	4 óra
A belső versenyrendszer és a versenyszervezés szabályai	Interaktív előadás	4 óra
A kézilabda játék szabályai	Interaktív előadás	4 óra
Összesen		28 óra
Könyvészet/ Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. BOTA, I., BOTA, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București 2. CSONDOR, G. (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București 3. GHERMAN, A. (2024), Handbal Bazele Generale, Curs Intern 4. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca 5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL. (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca 6. SOTIRIU, R. (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București 7. VICK, W. (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995 <p>ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p>		
8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Alapállás támadás és védekezés során. Mozgás a pályán	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Labda tartása, fogása és passzolása	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Cselezés. Cselek és megtévesztő mozdulatok	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Kapura dobás adogatott lépéssel, keresztezéssel és ugrással	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Labda elvétele az ellenféltől. Dobások blokkolása. Az ellenfél támadása, aki a labdát birtokolja.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Kapustechnika	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Az első támadási szakasz – Ellentámadás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
A második támadási szakasz – Fenntartott ellentámadás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
A negyedik támadási szakasz – Játék rendszerben	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Támadási rendszer egy beállással és két beállással	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Labda passzolása betörésből. A beállós megjátékozása	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra

Keresztmozgás. Sáncolás, blokkolás és indulás a blokkból	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Visszazárás védekezésbe. Visszarendeződés	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Védekezési rendszerek: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, emberfogás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Összesen:		28 óra
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <p>BOTA, I., BOTA, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București</p> <p>2. CSONDOR, G. (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București</p> <p>3. GHERMAN, A. (2024), Handbal Bazele Generale, Curs Intern</p> <p>4. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p>5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL. (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p>6. SOTIRIU, R. (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București</p> <p>7. VICK, W. (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995</p> <p>ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p>		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. / Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- A tantárgy tartalma összhangban van az episztemikus közösség, szakmai egyesületek és a programhoz kapcsolódó munkáltatók elvárásaival (Megyei Iskolai Felügyelőség, Sportiskolai Klubok, Középiskolák és Általános Iskolák), figyelembe véve a közoktatás tantervi követelményeit.

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Arány a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	Helyes magyarázata a kézilabdához kapcsolódó fogalmaknak és kifejezéseknek	Írásbeli értékelés	60%
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása a gyakorlati vizsgán	Gyakorlati értékelés	40%
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <p>Aktív Részvétel az Órákon és Szemináriumokon</p> <p>Kötelező jelenlét az órák és szemináriumok legalább 70%-án.</p> <p>Aktív részvétel a megbeszéléseken és a gyakorlati tevékenységekben az órák során.</p> <p>Alapvető Elméleti Ismeretek</p> <p>A kézilabda alapvető elveinek azonosítása és magyarázata.</p> <p>Az egyes posztok szerepeinek és felelősségeinek leírása a pályán.</p> <p>A kézilabda hivatalos szabályainak és az alapvető terminológiának megértése.</p> <p>Alapvető Gyakorlati Készségek</p> <p>Az alapvető technikák helyes bemutatása: passzolás, cselezés, kapura lövés és védekezés.</p> <p>Aktív és helyes részvétel a gyakorlati játékokban és gyakorlatokban.</p> <p>Gyakorlati Értékelés</p> <p>A gyakorlati készségek értékelése az oktató által szervezett speciális gyakorlatokon és játékokon való</p>			

részvétel alapján.

A minimális teljesítmény a helyes technikák végrehajtását és a csapatjáték alapvető megértését jelenti.

Elméleti Értékelés

A félév végén írásbeli vizsga, amely a tanult elméleti anyagot fedi le.

A vizsga minimális átmenő jegye 5 a 10-ből.

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs

Lect. Dr. Gherman Alexandru Andrei

Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator

Asist. Drd. Vizi Sándor

Tagozatvezető/ Semătură responsabil program

Conf. Dr. Boros-Balint Iuliana

Intézetigazgató/ Semnătură director de departament

Lect. Dr. Nut Ramona Ancuta