

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	Babeș-Bolyai Tudományegyetem Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Kar/ Facultatea	Testnevelés és sport kar/ Facultatea de educație fizică și sport
1.3 Intézet/ Departamentul	Egyéni Sportok Tanszék/ Departamentul de Sporturi Individuale
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	Testnevelés és sport/ Educație fizică și sport
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	Alapképzés/ Licență
1.6 Szak / Képesítés/ Programul de studiu	Testnevelés és sport szak/ Educație fizică și sportivă

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	Kineziológia/ Kinesiologie						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	Dr. Boros-Balint Iuliana, egyetemi docens						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	Drd. Török-Gyurkó Attila Zoltán						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	I	2.5 Félév/ semestru	1	2.6. Értékelés módja/ Tipul de evaluare	V/E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	K/OB

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)/ 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.	58	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					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					2
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	42				

3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	100
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	4

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

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs/ nu este cazul
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs/ nu este cazul

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

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem. • A kurzuson a jelenlétnek min. 50%-at kell teljesítse a diák. Ez egy előfeltétel a vizsgára való jelentkezéshez. • A kurzuson a telefon használata kizárólag csak akkor engedélyezett ha az az óra feltételeihez kapcsolódik. • Az óra elején max 10 percet késhet a diák, a további késés hiányzást von maga után. • Az órán a diák magaviseleti kihágásai az óráról való kizárást vonja maga után és hiányzással jelölendő. • A hallgatók rendelkezésére bocsátott anyag illetéktelen felhasználása tilos. <p>Sală de curs cu echipament multimedia.</p> <p>Prezența la curs în proporție de 50 % este obligatorie. Este una dintre condițiile de a primi studentul la examenul din sesiune.</p> <p>La curs folosirea telefoanelor mobile este interzisă, excepție dacă tema cursului presupune folosirea lor.</p> <p>Se admite max. 10 minute de întârziere la curs, depășirea acestui timp presupune notarea studentului cu absență.</p> <p>Abaterile comportamentale se sancționează cu excluderea de la curs a studentului și notarea cu absență.</p> <p>Utilizarea neautorizată a materialelor puse la dispoziția studenților este interzisă.</p>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Multimédia eszközökkel felszerelt előadó/ szeminárium terem. • A szeminariumon a jelenlétnek min. 80%-at kell teljesítse a diák. • A szeminariumon a telefon használata kizárólag csak akkor engedélyezett ha az az óra feltételeihez kapcsolódik. • Az óra elején max 10 percet késhet a diák, a további késés hiányzást von maga után. • Az órán a diák magaviseleti kihágásai az óráról való kizárást vonja maga után és hiányzással jelölendő. • Ha a szeminariumi osztályzata a hallgatónak nincs átmenő jegy (5,00), akkor nem jelentkezhet vizsgázni elméletből. • A határidőhöz kötött feladatok a határidő lejárta után már nem adhatóak le. <p>Sală de curs cu echipament multimedia.</p> <p>Prezența la curs în proporție de 80 % este obligatorie. Este una dintre condițiile de a primi studentul la examenul din sesiune.</p> <p>La curs folosirea telefoanelor mobile este interzisă, excepție dacă tema cursului</p>

	<p>presupune folosirea lor.</p> <p>Se admite max. 10 minute de întârziere la curs, depășirea acestui timp presupune notarea studentului cu absență.</p> <p>Abaterile comportamentale se sancționează cu excluderea de la curs a studentului și notarea cu absență.</p> <p>Obținerea cel puțin a notei minim 5 este o condiție de a intra în sesiunea de examene.</p> <p>Nu sunt acceptate temele trimise după data limită de trimitere.</p>
--	---

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport
Transverzális kompetenciák / Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • A testnevelés és a sport tevékenység tudományos koncepciójának kialakítása. • A testnevelés és a sport elméleti és gyakorlati ismeretek (felgógások, elméletek) elsajátítása. • Az okatató-nevelő folyamat célkitűzéseinek ismerete és alkalmazása a testnevelés, sport területén.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • A diákok gyakorlati-módszertani készségeinek fejlesztése a testnevelés óra/ edzés alkalmazhatósága érdekében. • A megfelelő szaknyelvezet alkalmazásának nevelése. • A saját képességek érvényesítése.

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Bevezető óra. A tantárgy adatlap ismertetése. A követelmények feldolgozása. Oră introductivă. Prezentarea Fișei disciplinei. Prezentarea cerințelor disciplinei.	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
Szakkifejezések ismertetése. A fizikai tevékenység művelődésanyaga, eszköztartalma. Terminologia de specialitate. Mijloacele și conținutul	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs

activităților fizice.		
Az ember mozgásszerve. Aparatul locomotor.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Az emberi mozgások kinematikája. Cinematica mișcărilor	Előadás/ Prelegere	2 alkalom/ 2 curs
Az emberi mozgások kinetikai leírása. Cinetica mișcărilor.	Előadás/ Prelegere	2 alkalom/ 2 curs
Mozgásminták. Modele de mișcare.	Előadás/ Prelegere	2 alkalom/ 2 curs
Mozgásszabályozás. Probleme de control a mișcărilor.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Motoros viselkedés. Comportamentul motric.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A mozgáskészség és képességek. A testgyakorlatok. Calitățile și deprinderile motrice. Exercițiul fizic.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Bevezetés a mozgáslemzésbe. Bazele analizei motrice.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Ismétlő óra. A vizsgára való felkészülés. Oră de recapitulare. Pregătirea examenului.	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
	Összeg/ total	14 alkalom/ 14 cursuri (28 ore)

Könyvészet/ Bibliografie

Ángyán, L. (2005). *Az emberi test mozgástana*. Pécs: Motio Kiadó

Boros-Balint, I. (2016). *Kineziológia. [Kézirat]*, Kolozsvár: BBTE, TS kar.

Bota, A. (2007). *Kinesiologie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.

Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Ed. AN-DA,

Dragnea, A. & colab (2006). *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București, FEST.

Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria Activităților Motrice*, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.

Hoffman ,Sh. (2009). *Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity*, Champaign, IL, Human Kinetics.

Sandor, I. (2008). *Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului*, Cluj-Napoca, Curs, Uz intern.

Sbenghe, T (1999). *Bazele teoretice și practice ale Kinetoterapiei*. București: Ed. Medicală

8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Bevezető óra. A követelmények feldolgozása./ Oră introdactivă. Prezentarea Fișei disciplinei.	Beszélgetés / Discuții	1 alkalom / 1 seminar
Szakkifejezések ismertetése/ Prezentarea terminologiei de bază	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar
Az emberi mozgás megfigyelése, elemzése/ Mișcarea omului – observație și analiză	Egyéni bemutató / vita	2 alkalom / 2 seminar
A fizikai fejlődés és a motorikus kapacitás összefüggései különböző korosztályoknál./ Dezvoltarea fizică și a capacității motrice la diferite vârste	Egyéni bemutató / vita	2 alkalom / 2 seminar
A motorikus tanulás módszerei a testnevelési órán, edzésen/ Etapele învățării motrice în Efs și sport	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar
Az alapfokú motorikus képességek fejlesztésének módszerei a testnevelési órán, edzésen/ Metode de dezvoltare ale calităților motrice de bază în EFS	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar
A mozgás szerepe a fizikai aktivitásban/ Importanța mișcării în activitățile fizice	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar
A mozgástanulás biológiai és pszichológiai feltételei/ Condițiile biologice și psihice în înșisirea mișcărilor	Egyéni bemutató / vita	2 alkalom / 2 seminar
A kondicionális képességek fejlesztése időskorban/ Dezvoltarea capacităților condiționale la vârsta a III-a	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar

Felmérési módszerek a testnevelésben/ Metode de măsurare în EFS	Egyéni bemutató / vita	1 alkalom / 1 seminar
Féléves feladatok leadása, félév kiértékelése/ Predarea temelor semestriale, evaluarea activității.	Beszélgetés / Discuții	1 alkalom / 1 seminar
	Összeg/total	14 alkalom / 14 seminarii (28 ore)
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <p>Boros-Balint, I. (2016). <i>Kineziológia. [Kézirat]</i>, Kolozsvár: BBTE, TS kar</p> <p>Bota, A. (2007). <i>Kinesiologie</i>, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.</p> <p>Cârstea, Gh. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, București, Ed. AN-DA,</p> <p>Dragnea, A. & colab (2006). <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i>, București, FEST.</p> <p>Dragnea, A., Bota, A. (1999). <i>Teoria Activităților Motrice</i>, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.</p> <p>Sandor,, I. (2008). <i>Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului</i>, Cluj-Napoca, Curs, Uz intern.</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 megegyezik a közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek.

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	<p>Az előadásokon feldolgozott anyag kikérdezése.</p> <p>Evaluarea cunoștințelor teoretice (cursului).</p>	<p>Írásbeli – 45 kérdésből álló rácstest</p> <p>Scris – test grile cu 45 de întrebări</p> <p>A vizsga fizikai jelenléttel platformon történik. Minden kérdés 2 pontot ér, így 90 pontot lehet elérni, 10 pont jár még hivatalból (100 p=10 jegy).</p> <p>Examenul se desfășoară prezență fizică, pe platformă. Fiecare întrebare este notată cu 2 puncte. Punctajul max. este de 100 puncte din care 10 este din oficiu. (100 p = nota 10).</p>	50 %
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	- Bemutató készítése, bemutatása, megvédése Elaborarea și prezentarea tematicilor	Gyakorlati értékelés/ Evaluare practică	25 %

	- Dolgozat készítése, leadása Elaborarea referatelor, prezentarea		
	Vitakészség, szemináriumi aktivitás Activitatea la seminarii și abilități de argumentare	Szóbeli értékelés/ Evaluare orală	25 %
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Az okatató-nevelő folyamat célkitűzéseinek ismerete és alkalmazása a testnevelés, sport területén. A minimum 5-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőinél. • Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek eleget kell tenniük. 			

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Dr. Boros-Balint Iuliana, egyetemi docens	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Drd. Török-Gyurkó Attila Zoltán
Tagozatvezető/ Semătură responsabil program Dr. Boros-Balint Iuliana, egyetemi docens	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Lector dr. Nuț Ancuța Ramona