

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 é 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	Szomatofunkcionális és mozgások méréstana/ Evaluarea motrică și somatofuncțională						
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	Dr. Balla Béla József, egyetemi adjunktus						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	I	2.5 Félév/ semestru	2	2.6. Értékelés módja/ Tipul de evaluare	V/E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disicplinei	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					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					14
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	70				

3.9 A félév össz-óraszám/ 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	<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 jelenlétnak 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. Prezența la curs în proporție de 50 % este obligatorie. Este una dintre condițiile de a primi studentul la examenul din sesiune. La curs folosirea telefoanelor mobile este interzisă, excepție dacă tema cursului presupune folosirea lor. Se admite max. 10 minute de întârziere la curs, depășirea acestui timp presupune notarea studentului cu absență. Abaterile comportamentale se sancționează cu excluderea de la curs a studentului și notarea cu absență. 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 jelenlétnak min. 80%-at kell teljesítse a diák. • A szeminariumon a telefon használata kizárólag csak akkor engedélyezett, ha az az órán megoldandó feladatokhoz kapcsolódik. • Az órán a diák magaviseleti kihágásai az óráról való kizárást vonja maga után és hiányzással jelölendő. • Ha szemináriumi osztályzata a hallgatónak nem éri el az ötöst (5.00) akkor nem jelentkezhet vizsgázni elméletből. <p>Sală de curs cu echipament multimedia. Prezența la curs în proporție de 50 % este obligatorie. Este una dintre condițiile de a primi studentul la examenul din sesiune. La curs folosirea telefoanelor mobile este interzisă, excepție dacă tema cursului</p>

	<p>presupune folosirea lor.</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>
--	---

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 • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport
Transzverzális 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 motorikus kapacitás mérésének helyes technikai és módszereinek elsajátítása és értékelése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • A motorikus kapacitás mérésére alkalmazott technikás és eljárások elsajátítása. • Szomato-funkcionális és pszihés kivizsgálások. • A sportáspecifikus felmérő tesztek megismerése. • A nezeti értékelési rendszer megismerése.

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 disiciplinei. Prezentarea cerințelor disciplinei.	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
A mérés és értékelés fogalma, elvei és céljai. A motorikus tesztek. Principiile și obiectivele măsurării și evaluării. Testele motrice.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs

A motorikus kapacitás összetevői. A testi kondíció. A szomatometriái mutatók. Componentele capacității motrice. Condiția fizică. Indicii somatometrice.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A modern fitnessz összetevői: EUROFIT, HUNGAROFIT. Eurofit-ul, Hungarofit-ul.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A motorikus képességek mérése: az erő. Măsurarea calităților motrice; forța.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A motorikus képességek mérése: a gyorsaság, fürgeség, ügyesség. Măsurarea calităților motrice: viteza, agilitatea, îndemânarea.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A motorikus képességek mérése: állóképesség. Măsurarea calităților motrice: rezistența.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A motorikus képességek mérése: ízületi hajlékonyság, egyensúly. Măsurarea calităților motrice: mobilitatea și echilibrul.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A koordinációs képességek mérése és értékelése. Măsurarea calităților motrice coordinative.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Sportág specifikus mérések és tesztelések. Teste și probe specifice în diferite sporturi.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Terhelés mérése. A keringési és légző rendszer funkcionális mérése. Testarea Efortului fizic. Măsurarea indicilor cardio-pulmonare.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
A nemzeti iskolai értékelési rendszer. Sistemul național de evaluare în EFS.	Előadás/ Prelegere	1 alkalom/ 1 curs
Bevezetés a mozgáselemzésbe. Introducerea în analiza mișcării.	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)
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> Boros-Balint I, (2011). A testnevelés és sport méréstani alapismeretei. Marosvásárhely: Studium Alapítvány Kiadó Boros-Balint I, (2012). A tudományos kutatás a testnevelés és sportban. Kolozsvár: Midoprint Dragnea A., (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Ed. Sport –Turism Dragnea A., (1996). Antrenamentul sportiv., București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A. Epuran M., (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST; Epuran M., Marolicaru M., (2000). Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Cluj-Napoca: Risoprint; 		
8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
A tantárgy szemináriumi követelményeinek az ismertetése Prezentarea cerințelor disciplinei la seminarii.	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
Szomatikus mérések elvégzése Efectuarea măsurătorilor somatice	Gyakorlati	1 alkalom/ 1 curs
A motorikus képességek mérése Efectuarea măsurătorilor motrice	Gyakorlati	4 alkalom/ 4 cursuri
Funkcionális próbák végzése	Gyakorlati	2 alkalom/ 2 cursuri

Efectuarea măsurătorilor funcționale		
Hungarofit tesztcsalád elvégzése Efectuarea bateriei de teste Hungarofit	Gyakorlati	2 alkalom/ 2 cursuri
A koordinációs képesség mérése Efectuarea măsurătorilor calității coordinative	Gyakorlati	2 alkalom/ 2 cursuri
A mérési adatbázis alapján a házifeladatok kiértékelése Evaluarea temelor de casă	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
A felmérési adatok értelmezése Interpretarea rezultatelor în softwareul de statistică	Beszélgetés/ Discuții	1 alkalom/ 1 curs
Könyvészet/ Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> • Boros-Balint I, (2011). A testnevelés és sport méréstani alapismeretei. Marosvásárhely: Studium Alapítvány Kiadó • Epuran M., (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST; • Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G. és Mood, D.P. (2000). Measurement and evaluation in human performance. Second Edition. Human Kinetics. 		

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	Az előadásokon feldolgozott anyag kikérdezése. Evaluarea cunoștiințelor teoretice (cursului).	Írásbeli – 45 kérdésből álló rácsstest Scriș – test grile cu 45 de întrebări A vizsga fizikai jelenléttel platformon történik. Minden kérdés 2 pontot ér, így max. 90 pontot lehet elérni, 10 pont jár hivatalból (100 p=10 jegy). Examenul se desfășoară prezență fizică, pe platformă. Fiecare întrebare este notată cu 2 puncte, max. este de 90 puncte la care se adaugă 10 puncte din oficiu, deci max 100 p (nota 10).	50 %
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Házi feladat Tema de casă	A párban vagy egyénileg végzett házi feladatra kapott jegy. Az órákon mért	50%

		eredményekből ábrák készítése, kiértékelése. Nota pentru teme făcute în perechi sau individual. Realizarea de diagrame și prezentarea rezultatelor din datele măsurate la orele fizice.	
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az mérés és értékelés célkitűzések megoldására alkalmazott eszközök ismerete és alkalmazása. • 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. <p>Utilizarea mijloacelor și echipamentelor de măsurare în concordanța cu obiectivele măsurărilor. Obținerea notei 5 la toate componentele evaluării. Studentii care se prezintă în sesiunea deschisă, în sesiunea de restanțe, la mările de notă sau în sesiunea de lichidări au obligativitatea de a avea îndeplinite condițiile de a intra în procesul de evaluare.</p>			

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Dr. Boros-balint Iuliana, egyetemi docens	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Dr. Balla béla József, egyetemi adjunktus
Tagozatvezető/ Semătură responsabil program Dr. Boros-balint Iuliana, egyetemi docens	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Lector dr. Nuț Ancuța Ramona