

## 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/SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENSZ/LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	Sporttorna - elmélet és gyakorlat/Gimnastică artistică - teorie și practică						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	Lector universitar dr. BALLA Béla József						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	Lector universitar dr. BALLA Béla József						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	II	2.5 Félév/ semestrul	4	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	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.	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					7
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					5
Vizsgák/ Examinări					5
Más tevékenységek/ Alte activități: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total					42

ore studiu individual	
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	•
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	•

#### 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"> <li>• Osztatlan figyelem biztosítása a diákok részéről. A különböző okos eszközök használatának mellőzése, hacsak a tanár nem ad erre utasítást. Helyfoglalás a teremben a tanár utasításaival megegyezően. Késések mellőzése. A késve érkezők részvételét az órán a tanár megtagadhatja. / Asigurarea atenției neîmpărțite a studenților. Evitarea utilizării diferitelor dispozitive inteligente, cu excepția cazului în care profesorul vă solicită acest lucru. Ocuparea locurilor în sală conform indicațiilor profesorului. Evitarea întârzierilor. Profesorul poate refuza participarea la oră a studenților care întârzie.</li> </ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkohol vagy más szerek hatása alatt lévő diák nem vehet részt az órán. Telefon használata az órán csak egyeztetés esetén megengedett. / Studentul să se prezinte în echipamentul solicitat de către cadrul didactic. Fără echipament, studentul nu poate participa la curs. Un student aflat sub influența alcoolului sau a altor droguri nu poate participa la ore. Utilizarea telefoanelor la ore este permisă numai în cazuri excepționale, cu acordul cadrului didactic.</li> </ul>

#### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> </ul>
Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>

**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"> <li>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</li> <li>Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</li> <li>Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li> <li>Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</li> <li>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> </ul>

**8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi**

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. A sporttorna rövid története/Scurtă istorie a gimnasticii artistice	Interactiv előadás Curs interactiv	2
2. A szertorna gyakorlatelemeinek csoportosítása, technikai alapjai, belső és külső erők ismertetése./ Gruparea elementelor gimnasticii artistice, fundamentele tehnice ale acestora, descrierea forțelor interne și externe.	Interactiv előadás Curs interactiv	4
3. A talajgyakorlatok alapjai, jellegzetességei, csoportosítása./ Bazele, caracteristicile și gruparea exercițiilor la sol.	Interactiv előadás Curs interactiv	4
4. A támaszugrások alapjai, csoportosítása./ Bazele și sistematizarea săriturilor cu sprijin.	Interactiv előadás Curs interactiv	2
5. A férfi torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai: gyűrű, korlát, ló, nyújtó./ Descrierea elementelor gimnasticii masculine, prezentarea aspectelor de compunere a exercițiilor: inele, paralele, cal cu mănere, bară.	Interactiv előadás Curs interactiv	8
6. A női torna szerein végezhető alap gyakorlatelemek ismertetése és a gyakorlatok összeállításának szempontjai: gerenda és a felemáskorlát./ Descrierea elementelor gimnasticii feminine, prezentarea aspectelor de compunere a exercițiilor: paralele inegale și bârna.	Interactiv előadás Curs interactiv	6
7. A tornaversenyek megszervezése, levezetése és elbírálása./ Organizarea, conducerea și jurizarea competițiilor de gimnastică.	Interactiv előadás Curs interactiv	2

Összóraszám/Total ore:		28
Könyvészet/ Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bejek, K., Hamar, P., (2000), Torna ABC, Okkerkiadó, Budapest</b></li> <li>2. <b>Farkas, Gy., (1998), Sporttorna, Papir-Press Egyesülés, Budapest</b></li> <li>3. <b>Fekete, J., (1996), Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea.</b></li> <li>4. <b>Pașcan, I., (2008), Gimnasztika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</b></li> <li>5. <b>Pașcan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</b></li> <li>6. <b>Pașcan, I. (2014), Sporttorna – elmélet és gyakorlat -, Kolozsvár: Egyetemi jegyzet.</b></li> <li>7. <b>Pașcan, I. (2015), Sporttorna – elmélet és gyakorlat -, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</b></li> </ol>		
8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/observații
<p>1. - Követelmények bemutatása</p> <p>- Statikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (mérlegállások, tarkóállások)</p> <p>Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată. Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați)</p>	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	2
<p>2. Statikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (fej-, kézállások, hidak és spárgák). Dinamikus talaj gyakorlatelemek technikájának ismertetése (gurulóátfordulások). A támaszugrások végrehajtásának a technikai alapjai. A korelátgyakorlatok alap gyakorlatelemek ismertetése.</p> <p>Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini) Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete), însușirea elementelor de bază</p>	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	6
<p>3. Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (kézenátfordulások). Az iskolai testnevelésben előírt bakkon és ugrószekrényen végzett ugrások ismertetése. Lógyakorlatok (férfi), gerenda (leányok)</p> <p>Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări) Însușirea săriturilor la capra și ladă de gimnastică. Cal cu mânăre (băieți), bârnă (fete)</p>	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	8
<p>4. Dinamikus talajelemek technikájának ismertetése (fejbillenés és szabadátfordulás). Gyűrűgyakorlatok (férfi), talaj (nők).</p> <p>Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele (băieți), sol (fete).</p>	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	4
<p>5. Nyújtógyakorlatok (férfi), Talaj (férfi, nők).</p> <p>Bară fixă (băieți). Sol (băieți și fete)</p>	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații,	4

	exersări.	
6. – Ellenőrző lecke Lecție de evaluare.	Demonstrații	4
Összóraszám/Total ore:		28
<b>Könyvészet/ Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bejek, Klára, Hamar, P., (2000), Torna ABC, Okkerkiadó, Budapest</b></li> <li>2. <b>Farkas, Gy., (1998), Sporttorna, Papir-Press Eyesülés, Budapest</b></li> <li>3. <b>Fekete, J., (1996), Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea.</b></li> <li>4. <b>Pașcan, I., (2008), Gimnastika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</b></li> <li>5. <b>Pașcan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</b></li> <li>6. <b>Pașcan, I. (2014), Sporttorna – elmélet és gyakorlat -, Kolozsvár: Egyetemi jegyzet.</b></li> <li>7. <b>Pașcan, I. (2015), Sporttorna – elmélet és gyakorlat -, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</b></li> </ol>		

**9. Az epiztemikus 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 közösség képviselőinek elvárásával, a szakszervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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	Elméleti vizsga/Examenul teoretic	Írásbeli vizsga/Examen scris	50%
10.5 Szeminárium / Labor Seminar sau laborator	Három tamászuqrás elvégzése (Gurulóátfordulás a szekrényen, Guggolóátuqrás, Terpeszátuqrás)	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	20%
	Az előirt talajgyakorlati sor bemutatása	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	20%
	Két tornaszere (fiúknak kettő, lányoknak egy), gyakorlatsor bemutatása.	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	10%
<b>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlati felmérésen a talajon és a támaszuqrásoknál kötelező a minimum 5-s jegy. A szereken legalább 3 pont megszerzése kötelező.</li> <li>• Az elméleti vizsgán való megjelenéshez jogosultságot csak azok a diákok kapnak, akiknek a gyakorlaton kijött legalább az 5-s átlag.</li> <li>• Gyakorlati vizsgán csak azok mutathatnak be, akik legalább 12 jelenléttel rendelkeznek a 14-ből.</li> </ul>			

- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina; Obținerea a minim 3 puncte la aparate este obligatorie.
- Accesul în examenul teoretic din sesiune este condiționat de promovarea lucrărilor practice (nota minimă 5);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Sunt necesare 12 prezențe la cele 14 lecții practice.

<p>Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Lector universitar dr. Balla Béla József</p>	<p>Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Lector universitar dr. Balla Béla József</p>
<p>Tagozatvezető/ Semnătură responsabil program Conferențiar universitar dr. Boros-Bálint Julianna</p>	<p>Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Lector universitar dr. Nuț Ramona-Ancuța</p>