

## 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	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG /KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENȘ/LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG/ KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

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

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	Alaptorna/ Gimnastică de bază						
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	I	2.5 Félév/ semestrul	1	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					40
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					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					7
Vizsgák/ Examinări					5

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	•
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>
--	--

<b>Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</b>	<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
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei – Alapfogalmak Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica	Interactiv előadás Curs interactiv	2
A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Tartásos helyzetek	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Mozgásos alapformák Bazele generale ale mișcărilor.	Interactiv előadás Curs interactiv	2
A gyakorlatok szakeírása Descrierea exercițiilor conform terminologiei gimnasticii	Interactiv előadás Curs interactiv	2
A gyakorlatok rajzírása Desenarea exercițiilor	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása Sistemul exercițiile de dezvoltare fizică generală.	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Szabad gyakorlatok Exercițiile libere	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Társas gyakorlatok Exercițiile cu partener	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Kéziszer gyakorlatok – Labda gyakorlatok	Interactiv előadás	2

Exercițiile cu obiecte portative – Mingea medicinală	Curs interactiv	
Kéziszer gyakorlatok – Bot- és ugrókötél gyakorlatok Exercițiile cu obiecte portative – Bastonul și coarda de sărituri	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Előkészítőszerek gyakorlatok – padgyakorlatok Exercițiile cu și la aparate speciale – Banca de gimnastică	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Előkészítőszerek gyakorlatok – bordásfalgyakorlatok Exercițiile cu și la aparate speciale - Spalierul	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Természetes gyakorlatok Exerciții applicative	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Rendgyakorlatok Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații.	Interactiv előadás Curs interactiv	2
Összóraszám/Total ore:		28
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Erdős, I., Sijj, Z.</b>, (1997), <i>Gimnasztika, Tankönyvkiadó, Budapest</i></li> <li><b>Fekete, J.</b>, (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea.</li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2008), <i>Gimnasztika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</i></li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</i></li> <li><b>Pașcan, I.</b>, (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</i></li> </ol>		
8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/observații
1. – Alapfogalmak: a test tengelyei és síkjai - Rendgyakorlatok: állások és testfordulatok  Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	2
2. – Rendgyakorlatok: menet és futás - Tartásos helyzetek  Exerciții de front și formații. Pozițiile segmentelor.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	2
3. – Rendgyakorlatok: alakzatok - Gyakorlatok szakleírása - Természetes gyakorlatok: járások, futások  Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții applicative: mersurile și alergările	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	4
4.- Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások  Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții applicative: săriturile	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	2
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok	Magyarázat, bemutatás,	2

- Természetes gyakorlatok: kúszások Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții aplicative: târârile	begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersări.	
6. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások vonal sorból - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászások, függeszkedések Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții aplicative: cățărarea. Exerciții cu bastonul	Magyarázat, bemutató, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersári.	2
7. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások oszlop sorból - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții aplicative: exerciții de echilibru, Exerciții cu mingea medicală.	Magyarázat, bemutató, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersári.	2
8. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzattól - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Exerciții aplicative: transport de greutate Exerciții cu coarda de sărituri	Magyarázat, bemutató, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersári.	2
9. - Padgyakorlatok - Küzdő gyakorlatok Exerciții cu banca de gimnastică	Magyarázat, bemutató, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersári.	2
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások Exerciții la spalier. Trasee aplicative	Magyarázat, bemutató, begyakorlás – Explicații, demonstrații, exersári.	2
11. – Ellenőrző lecke Lecție de evaluare	Demonstrații	4
Összóraszám/Total ore:		28
Könyvészet/ Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Erdős, I., Sijj, Z.</b> (1997), <i>Gimnasztika</i>, Tankönyvkiadó, Budapest</li> <li>2. <b>Fekete, J.</b>, (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea.</li> <li>3. <b>Pașcan, I.</b>, (2008), <i>Gimnasztika az iskolában</i>, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</li> <li>4. <b>Pașcan, I.</b>, (2009) <i>A torna oktatásának módszertana az iskolában</i> Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár.</li> <li>5. <b>Pașcan, I.</b>, (2015), <i>Sporttorna – Elmélet és gyakorlat</i>, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.</li> </ol>		

**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 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	Parciális vizsgák/Examene parciales	Írásbeli vizsga/Examen scris	15%
	Elméleti vizsga/Examenul teoretic	Írásbeli vizsga/Examen scris	45%
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Erőpróbák/probe fizice	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	10%
	48 ütemű gyakorlat bemutatása	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	5%
	Gimnasztikai gyakorlatok levezetése	Gyakorlati vizsga/Verificare practică	25%

**10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță**

- A tanulmányi félév ideje alatt 6 teszt megírására kell számítani, melyből 5 teszten kötelező ott lenni. Ha valaki kevesebb tesztet ír meg, mint 5 a hatból, annak az elmaradt tesztjét 0 ponttal fogjuk beszámítani a tesztek átlagába. Minimum 3 teszt megírása kötelező, ha valaki ettől kevesebbet ír meg, az elveszti a vizsgán való megjelenésének a jogát.
- Minden (3) értékelési kritériumra a diáknak el kell érnie a minimum 5-s jegyet, ahhoz, hogy a tantárgyi tartalmakat minimálisan elsajátítottnak tekinthessük.
- A 14 gyakorlati órából legalább 12 órán ott kell lennie a diáknak, hogy vizsgáztatásban részesüljön. Amennyiben kevesebb, mint 14 gyakorlati óra kerül megtartásra, a kötelező jelenlét szám is csökken arányosan.
- Az a diák, aki az összes előadáson jelenléteket szerez 0.75 pontot kap az elméleti vizsga jegyéhez. A szerzett plusz pont csak akkor adható hozzá az elméleti vizsga jegyéhez, ha az legalább ötös. Aki az összes előadás mínusz egy jelenléttel rendelkezik, az 0.5 pontot kap az elméleti vizsga jegyéhez, ha az legalább ötös.
- Az a diák, aki kézzel írott jegyzetet készít órán, amikor jelen van, az a végső elméleti jegyéhez 1.0 teljes pontot kap pluszba. Minimum összóra-2 jegyzetre van szükség.
- Az elméleti vizsgán való részvételnek feltétele a gyakorlati vizsgán szerzett minimum ötös jegy.
- Gyakorlati órán kötelező felszerelés: zokni, fehér póló és sötét színű nadrág. Hideg idő esetén melegítő viselhető.
- Aki (maximum 10 perces) késéssel érkezik a gyakorlati órára bejöhét, de jelenléteket már nem kaphat. Kétszer be lehet jönni késve. Harmadjára már nem.
- Pe parcursul semestrului universitar, studenții vor scrie 6 teste pe parcursul orelor, dintre care la 5 teste trebuie să fiți prezenți. Dacă cineva scrie mai puține teste decât 5 din șase, testul ratat va fi numărat cu 0 puncte în media testelor. Scrierea a minim 3 teste este obligatorie, dacă cineva scrie mai puțin de atât, pierde dreptul de a se prezenta la examen.
- Pentru fiecare (5) criterii de evaluare, studentul trebuie să obțină o notă minimă de 5 pentru ca conținutul materiei să fie considerat minim stăpânit.

- Studentul trebuie să frecventeze cel puțin 12 din cele 14 ore practice pentru a fi examinat. Dacă se susțin mai puțin de 14 ore practice, numărul de prezență obligatorie se va reduce proporțional.
- Studentul care urmează toate cursurile primește 0,75 puncte pentru examenul de teorie. Punctul plus obținut poate fi adăugat la nota la examenul teoretic numai dacă nota este de cel puțin cinci. Cei care participă la toate prelegerile minus unu vor primi 0,5 puncte pentru examenul de teorie, dacă nota este de cel puțin cinci.
- Studentul care face o notă scrisă de mână la clasă va primi 1,0 punct întreg adăugat la nota finală teoretică. Este necesar un total de minim 11 note.
- Participarea la examenul teoretic presupune obținerea notei minime de cinci la examenul practic.
- Echipament obligatoriu pentru ora practică: șosete, tricou alb și pantaloni de culoare închisă. Încălzitoarele pot fi purtate pe vreme rece.
- Cei care ajung cu întârziere (cu maximum 10 minute) pot intra la ora practică, dar nu mai primesc prezențe. Poți veni târziu de două ori. Nu pentru a treia oară.

<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/ Semătură responsabil program  Conferențiar universitar dr. Boros-Bálint Julianna</p>	<p>Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Prof. Univ. Dr. Pop-Ciocoli Dumitru Rareș</p>