

A TANTÁRGY ADATLAPJA

ALAPTORNA

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA.
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Alaptorna	A tantárgy kódja	YLM0008
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus		
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus		
2.4. Tanulmányi év	I	2.5. Félév	I
2.6. Értékelés módja	V	2.7. Tantárgy típusa	OB

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1. Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					30
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					8
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					4
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					69
3.8. A félév összóraszám					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Akadémiai körökben elvárt tiszteletteljes viselkedés és a tanár által kért követelmények teljesítése.
4.2. Kompetenciabeli	A diáknak rendelkeznie kell egy minimum gyenge-közepes motoros képesség szinttel, hogy az órai feladatokat teljesíteni tudja. Hosszantartó figyelmi képesség és nagy mennyiségű új anyanyelven elhangzó információ feldolgozása.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	A hallgatónak be kell tartaniuk a kulturált kommunikáció szabályait, pontosan kell érkezniük minden órára, és aktívan részt kell venniük. Az együttműködés és a tisztelet a diáktársak és a tanár iránt elengedhetetlen egy eredményes oktatási környezet megteremtéséhez. IKT eszközök használata az órákon csakis a tanár által kiszabott feladatok végzésekor engedélyezett, ha erre szükség van.
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Aktív részvétel: Kötelező az aktív részvétel 12 gyakorlati órán.

	Felszerelés: A hallgatóknak megfelelő sportfelszerelést kell viselniük (melegítő, póló, rövidnadrág, tiszta zokni). A nem megfelelő felszerelés a gyakorlati óráról való kizárását és hiányzás eredményez. Biztonság: A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen magatartás büntetést von maga után.
--	--

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	A szakterület alapvető tartalmainak moduláris tervezése és ütemezése interdiszciplináris megközelítéssel. Az integrált tanterv és az oktatási-tanulási környezet szervezése interdiszciplináris fókuszáltsággal. A testi fejlődés és a motoros képességek értékelése a testnevelés és sport specifikus követelményei/céljai szerint. A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása életkori csoportok szerint. A testnevelési és sporttevékenységeken részt vevők felkészültségi szintjének értékelése. Az adott szakterületre jellemző menedzsment- és marketingelemek alkalmazása.
Transzverzális kompetenciák	Sport- és testnevelési tevékenységek szervezése különböző életkorú és felkészültségi szintű személyek számára szakképzett felügyelet mellett, az etikai és szakmai normák betartásával. Hatékony és eredményes együttműködés interdiszciplináris szakmai csapatokban a testnevelés és sport területén megvalósuló projektek és programok szervezése és lebonyolítása érdekében. Informatikai programok használata, szakmai dokumentáció készítése és kommunikáció egy nemzetközi nyelven.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri a gimnasztika szaknyelvét, amely magában foglalja a különböző testhelyzeteket, testrész- és végtaghelyzeteket, a mozgások specifikus elnevezését, a gimnasztikában használt kéziszerket és kiegészítő szereket, valamint az alapvető gyakorlati csoportokat, mint a szabadgyakorlatok, csoportos gyakorlatok, természetes gyakorlatok és határozott formájú gyakorlatok.
Képességek	A hallgató képes lesz önállóan gimnasztikai gyakorlatokat végezni, rövid időn belül gyakorlatokat kigondolni, valamint kisebb vagy akár nagyobb létszámú csoport számára gyakorlatokat vezetni. Emellett képes lesz azonosítani a különböző mozgások által kiváltott hatásokat, szabályozni a mozgások során kifejtett erő nagyságát az adagolás különböző formáival, valamint a különböző elvárások figyelembevételével a gimnasztikai tartalmak közül a legcélszerűbb gyakorlatokat és mozgásos feladatokat kiválasztani a kitűzött cél elérése érdekében.
Felelősség és önállóság	Felelősség Felelősséget vállal saját fizikai fejlődéséért és mozgáskultúrájáért. Tudatosan alkalmazza a gimnasztikai gyakorlatokat a mozgásfejlesztés és a prevenció érdekében. Biztosítja a csoporttagok biztonságát és megfelelő fizikai terhelését gyakorlatvezetés során. Felelősséggel jár el a gimnasztikai eszközök és kiegészítőszerek használatában. Figyelembe veszi a különböző edzettségi szinteket és egyéni adottságokat a gyakorlatok megtervezésekor. Önállóság Képes önállóan gimnasztikai gyakorlatokat tervezni és végrehajtani. Rövid időn belül tud új gyakorlatokat kigondolni és adaptálni különböző csoportok számára. Önállóan irányít és vezet kisebb vagy nagyobb létszámú csoportokat gimnasztikai foglalkozásokon. Felismeri és szabályozza a mozgások által kiváltott erő kifejtés nagyságát és annak hatásait. A különböző célkitűzések és elvárások figyelembevételével önállóan választja ki a legmegfelelőbb gimnasztikai tartalmakat és mozgásos feladatokat.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	A gimnasztika terminológiájának és fogalmainak, mélyreható megértése, ezek gyakorlati alkalmazása, valamint a csapatmunkára, felelősségvállalásra vonatkozó készségek fejlesztése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	Ismeretek: Alapfogalmak ismerete a gimnasztikában: A hallgatók képesek lesznek leírni a gimnasztikai gyakorlatok végzésének módját, a testhelyzeteket és a mozgásokat, valamint a kiváltott hatást a testrészekben. A hallgatók ismerni fogják a gimnasztika változatos gyakorlatrendszerét, ennek következtében képessé válnak arra, hogy a kívánt hatás elérésére a legcélszerűbb mozgásalapú gyakorlatokat válasszák. Képesek lesznek szóbeli ismertetést adni, bemutatni a gyakorlatokat, valamint szakszerűen vezetni és felügyelni a gyakorlatokat, beleértve a hibák javítását is. Készségek: A hallgatók képesek bemutatni a gimnasztikai gyakorlatokat, mint pl. gyakorlatok végrehajtása, helyzetváltoztatás és mozdulatok. A technikai teljesítmény értékelése és fejlesztése: A hallgatók értékelik a gyakorlatok formai és funkcionális végrehajtását.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei – Alapfogalmak	Interaktív előadás	2 óra
2. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei - Tartásos helyzetek	Interaktív előadás	2 óra
3. Mozgásos alapformák	Interaktív előadás	2 óra
4. A gyakorlatok szakleírása	Interaktív előadás	2 óra
5. A gyakorlatok rajzírása	Interaktív előadás	2 óra
6. Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása	Interaktív előadás	2 óra
7. Szabad gyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
8. Társas gyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
9. Kéziszer gyakorlatok – Labda gyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
10. Kéziszer gyakorlatok – Bot- és ugrókötélgyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
11. Előkészítőszerek gyakorlatok – padgyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
12. Előkészítőszerek gyakorlatok – bordásfalgyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
13. Természetes gyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
14. Rendgyakorlatok	Interaktív előadás	2 óra
Könyvészet 1. Erdős, I., Sijj, Z, (1997), Gimnasztika, Tankönyvkiadó, Budapest 2. Fekete, J., (1996), Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea. 3. Pașcan, I., (2008), Gimnasztika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 4. Pașcan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5. Pașcan, I., (2015), Sporttorna – Elmélet és gyakorlat, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. – Alapfogalmak: a test tengelyei és síkjai	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra

- Rendgyakorlatok: állások és testfordulatok		
2. - Rendgyakorlatok: menet és futás - Tartásos helyzetek	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
3. - Rendgyakorlatok: alakzatok - Gyakorlatok szakleírása - Természetes gyakorlatok: járások, futások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
4. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: kúszások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
6. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások vonal sorból - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászások, függeszkedések	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
7. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások oszlopsorból - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
8. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
9. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
11. - Ellenőrző lecke	Bemutatás	4 óra
Könyvészet 1.Erdős, I., Sijj, Z, (1997), Gimnasztika, Tankönyvkiadó, Budapest 2.Fekete, J., (1996), Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriei Crican, Oradea. 3.Paşcan, I., (2008), Gimnasztika az iskolában, Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 4.Paşcan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5.Paşcan, I., (2015), Sporttorna – Elmélet és gyakorlat, Kolozsvár: Napoca Star Kiadó.		

9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A gimnasztika/alaptorna tantárgy tartalmi megfelelnek a szakmai közösség és a munkáltatók aktuális igényeinek, mivel a hallgatók számára biztosítják a szükséges elméleti és gyakorlati felkészültséget, valamint fejlesztik azokat a készségeket, amelyek elengedhetetlenek az oktatásban és a sport területén végzett karrierhez.

A kurzusokon és gyakorlati órákon tárgyalt témák, mint például a gimnasztika alapvető technikái (egyensúly, mobilitás, erő, hajlékonyság), a mozdulatok tanulásának stratégiái és a biztonsági intézkedések, összhangban állnak a sportági szövetségek és oktatási intézmények követelményeivel, amelyek magas szintű technikai tudást és a gyakorlatok különböző korcsoportokra és edzettségi szintekre történő alkalmazását várják el.

A tantárgy felépítése úgy lett megtervezve, hogy megfeleljen a nemzeti és nemzetközi sportági szövetségek által meghatározott szakmai képzési szabványoknak, ezáltal segítve a hallgatókat a szükséges kompetenciák elsajátításában, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy edzőkké, testnevelő tanárokká váljanak, vagy más, a sport területén releváns szerepeket töltsenek be.

Ezek a kompetenciák elengedhetetlenek a sikeres karrierhez a testnevelés és a sport területén, támogatva a hallgatókat abban, hogy fejlesszék az olyan specifikus készségeket, mint az edzések tervezése és vezetése, a mozdulatok elemzése, valamint a csapatok koordinálása, amelyek megfelelnek a munkáltatók aktuális igényeinek a szakmában.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Évközi parciális vizsgák	Írásbeli vizsga/Feleletválasztós teszt	15%
	Elméleti vizsga	Írásbeli vizsga/Feleletválasztós teszt	45%
10.5 Szeminárium / Labor	Erőpróbák	Gyakorlati vizsga	10%
	64 ütemű gyakorlat bemutatása	Gyakorlati vizsga	5%
	Gimnasztikai gyakorlatok levezetése	Gyakorlati vizsga	25%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- A tanulmányi félév során 6 teszt megírására kell számítani, amelyből 5 teszten kötelező jelen lenni. Ha valaki kevesebb mint 5 tesztet ír meg a 6-ból, akkor az elmaradt tesztet 0 ponttal számítjuk bele a tesztek átlagába. Minimum 3 teszt megírása kötelező, és ha valaki ennél kevesebb tesztet ír, elveszti a vizsgára való jogosultságot.
- Minden értékelési kritériumra (kivéve az erőpróbát és a 64 ütemű gyakorlatot) a diáknak el kell érnie a minimum 5-ös osztályzatot ahhoz, hogy a tantárgyi tartalmakat minimálisan elsajátítottak tekinthessük.
- A 14 gyakorlati órából legalább 12 órán jelen kell lenni ahhoz, hogy a diák vizsgázhasson. Ha kevesebb mint 14 gyakorlati óra kerül megtartásra, a kötelező jelenlét arányosan csökken.
- Az a diák, aki az összes előadáson jelen van, 0.75 pontot kap az elméleti vizsga jegyéhez. A plusz pontot csak akkor lehet hozzáadni az elméleti vizsga jegyéhez, ha az legalább ötös. Ha valaki egy előadásról hiányzik, de a többi előadáson jelen van, 0.5 pontot kap, ha az elméleti vizsga eredménye legalább ötös.
- Az a diák, aki kézzel írott jegyzetet készít az órán, 1.0 teljes pontot kap pluszba az elméleti vizsgájához. Minimum jegyzetszám=megtartott órák száma-2.
- Az elméleti vizsgán való részvételnek feltétele, hogy a gyakorlati vizsgán minimum 5-ös osztályzatot érjen el a diák.
- Gyakorlati órán kötelező felszerelés: zokni, fehér póló és sötét színű nadrág. Hideg idő esetén melegítő viselhető.
- Aki legfeljebb 10 perces késéssel érkezik a gyakorlati órára, beléphet, de jelenlétet már nem kaphat. Kétszer lehet késve érkezni, harmadjára már nem.

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:
2025.02.26.

Előadás felelőse:
dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Szeminárium felelőse:
dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.23

Intézetigazgató:
Lect. Dr. Nuț ramona Ancuța

