

A TANTÁRGY ADATLAPJA

TESTNEVELÉS ÉS SPORT ELMÉTE ÉS MÓDSZETANA

Egyetemi tanév 2024-2025

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Testnevelési és sport kar
1.3. Intézet	Gyógytorna és elméleti tantárgyak
1.4. Szakterület	Testnevelés és sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Gyógytorna és speciális mozgáskészség szak/ Gyógytorna és speciális mozgáskészség végzett (BSc DEGREE - licenţiat)
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Testnevelési és sport kar/ Teoria și metodica educației fizice				A tantárgy kódja		YLM0010			
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			Dr. Boros-Balint Iuliana, docens								
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			Dr. Balla Béla József, adjunktus								
2.4. Tanulmányi év		I	2.5. Félév		2	2.6. Értékelés módja		V	2.7. Tantárgy típusa		Köt.

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

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					25
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					20
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					-
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszama					69
3.8. A félév összóraszama					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	nincs
4.2. Kompetenciabeli	nincs

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	- 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.
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Multimédia eszközökkel felszerelt előadó/ szeminárium terem. • A szemináriumon a jelenlétnek min. 80%-at kell teljesítse a diák. • A szemináriumon 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.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	•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 ; •Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Transzverzális kompetenciák	•Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; •Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató: - Ismeri és meghatározza a testnevelés és sport elmélet tudományos jellegét; - Felismeri az oktató-nevelő folyamat tartalmi összetevőit; - Ismeri és megkülönbözteti a motorikus kapacitás összetevőit; - Meghatározza a testnevelés és sport eszközrendszerét; - Ismeri az oktatási elveket és módszereket.
Képességek	A hallgató képes: - Megállapítani a testi fejlődés mutatóit; - A testgyakorlatokat alkalmazni; - A motorikus képességek fejlesztő módszereit alkalmazni; - A motorikus készségeket tanítani, megszilárdítani és tökéletesíteni specifikus módszerekkel/ eljárásokkal.

Felelősség és önállóság	A hallgató képes: - önállóan dolgozni testnevelés órán, edzésen és a gyógytorna tevékenységeken; - betartani és alkalmazni az etikai és deontológiai szabályokat.
-------------------------	---

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	• A testnevelés és sport elmélete tudományos jellegének megértése. • Az oktató-nevelő folyamat tartalmi összetevőinek felmérése. • A motorikus kapacitások összetevőit azonosítani és alkalmazni a mozgásos tevékenységek keretein belül. • Az oktatási elvek és módszerek integrálása a tanítási folyamatba, biztosítva a hatékony tanulási környezetet.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• A konkrét módszereket alkalmaznak a testi fejlődés mutatók megállapítására a fejlődési folyamatok nyomon követésére. • A motorikus képességek fejlesztő módszereit alkalmazása a testnevelés órán, sportedzésen vagy gyógytorna tevékenységen. • A motorikus készségek nevelési eljárásainak alkalmazása a testnevelés órán, sportedzésen vagy gyógytorna tevékenységen. • Szpecifikus szaknyelv elsajátítása, megtanulása, alkalmazása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Bevezető óra. A tantárgy adatlap ismertetése. A követelmények feldolgozása.	Megbeszélés	1 alkalom
A testnevelés és sport területe . Az elméleti gondolkodás fejlődése A testnevelés és sport tudományos alapjai. A testnevelés és sport elmélet és módszertan tudomány tárgya, feladata, helye és céljai (funkciói).	Frontális előadás	1 alkalom
A TSEM alapkifejezései. A testkultúra. A testnevelés és a sport eredete és tárgya (lényeges jegyei), eszménye.		1 alkalom
A testnevelés és a sport funkciói. A testnevelés és a sport céljai. A román testnevelés és sport rendszer.		1 alkalom
A testnevelés és a sport eszközrendszere		1 alkalom
A motorikus kapacitás: - készségek és jártasságok: általánosságok, tanulási fázisok, transzfer és interferencia.		1 alkalom
Az alap motorikus készségek; Alkalmazott (utilitáris) készségek.		2 alkalom
A motorikus képességek		3 alkalom
A testnevelés óra/ lecke A terhelés		1 alkalom
Oktatási módszerek. Didaktikai elvek.		1 alkalom
Ismétlő óra. A vizsgára való felkészülés.	Megbeszélés, magyarázat	1 alkalom
		14 alkalom=28 ora
Könyvészet Báthori, B. (1994). <i>A testnevelés elmélete és módszertana</i>. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem Boros-Balint, I; Balla, B.J. (2024). <i>Testnevelés és sportelmélet</i>. Cluj-napoca: Risoprint Cârstea, Gh. (1993). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. București: Ed. Universul		

Dragnea, A. et al (2000). *Teoria Educației Fizice și Sportului*. București: Ed. Cartea Școlii 2000
Dragnea, A. Et. Al (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.
Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul Sportiv*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.
Hamar, P. (2022). *Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás – Értékelés*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
Prisztóka, Gy.(1998). *Testnevelélmélet*. Budapest – Pécs: Dialóg Campus Kiadó
Sandor, I. (2008). *Teoria Educației Fizice și Sportului. Curs. Uz intern*. Cluj-Napoca
Sandor, I. (2009). *Testnevelélmélet*. Cluj-Napoca

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A tantárgy szemináriumi követelményeinek ismertetése.	Beszélgetés	1 alkalom
A tantárgyi alapfogalmak tisztázása.		1 alkalom
A testgyakorlatok		1 alkalom
A testnevelés oktatásában alkalmazott módszerek		1 alkalom
A Gyorsaság és ennek fejlesztési módszerei		1 alkalom
Az erő és ennek fejlesztési módszerei		1 alkalom
Az állóképesség és ennek fejlesztési módszerei		1 alkalom
A koordinációs képesség és ennek fejlesztési módszerei		1 alkalom
A mozgástanulás folyamata		1 alkalom
Motoros cselekvések elemzése – csoportos gyakorlat		1 alkalom
Csoportos projektet bemutatása	Project bemutatás	2 alkalom
Értékelés	Írásbeli értékelés	2 alkalom
		14 alkalom=28 ora

Könyvészet

Buzás, E. (2012). *A testnevelés és sport elmélete és módszertana Óvodában és az 1 – 4. Osztályban*. Egyetemi Jegyzet.
Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Ed. AN-DA.
Gál, L. (szerkesztő) (1999). *A Sportjátékok Elmélete és Módszertana*, I, II, III Kötet. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
Király, T. & ,Szakály, Zs. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialog Campus Kiadó.
Magyar, Gy. (1996). *A Testnevelés Elmélete és Módszertana*, (1-4.oszt.). Jegyzet, Esztergom
Nádori, L. (1991). *Az Edzés Elmélete és Módszertana*. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem.
Șiclovan, I. (1979). *Teoria Educației Fizice și Sportului*. București: Ed. Sport – Turism

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

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Középiskolák és általános iskolák, Szakiskolák, Egyetemek,), amely megfelel az oktatási tanterveknek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Az előadásokon feldolgozott anyag és az egyéni tanulmányozás kikérdezése.	Írásbeli – 50 kérdésből álló ráctest A vizsga fizikai jelenléttel platformon történik. Minden kérdés 2 pontot ér, így max. 100 pontot lehet elérni (100 p=10 jegy).	60%
10.5 Szeminárium / Labor	A szemináriumi csoportos bemutató	A tanártól kapott téma kidolgozására és bemutatására kapott jegy. Értékelési szempontok:	10%

		alapos, dokumentálódás és forrásmegjelölés, bemutatás minősége, az időkeret kihasználása, a látványos szemléltető anyagok használata.	
	A szemináriumi anyag kikérdezése	A húsz kérdésből álló kombinált online tesztre kapott jegy. A kérdések eltérő pontértékkel rendelkeznek. A teszten legalább ötven pontot kell elérni.	30%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- Az oktató-nevelő folyamat célkitűzéseinek ismerete és alkalmazása a testnevelés, sport területén.
- A minimum 5-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőjénél.
- Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek eleget kell tenniük.

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

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:
2025.03.13.

Előadás felelőse:
Dr. Boros-Balint Iuliana, docens

Szeminárium felelőse:
Dr. Balla Béla József

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.25.

Intézetigazgató:
Prof. Univ. Dr. Ciocoi-Pop D. Rareș