

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Kézilabda

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	Testnevelés és Sport Kar
1.3. Intézet	Sportjátékok
1.4. Szakterület	Testnevelés és Sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	Test- és Sportnevelés / Alapszak
1.7. Képzési forma	Részmunkaidős Oktatás

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Kézilabda	A tantárgy kódja	YLR0030		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	Lect. Dr. Gherman Alexandru Andrei				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	Asist. Drd. Vizi Sándor				
2.4. Tanulmányi év	I	2.5. Félév	1	2.6. Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező	2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy		

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 összórászám	56	melyből: 3.5. előadás	28	3.6. szeminárium/labor	28
3.5 Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (ET)					20
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
3.5.3. Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórászámával)					10
3.5.4. Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					10
3.5.5. Vizsgák					10
3.5.6. Más tevékenységek:					10
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászama					70
3.8. A félév összórászama					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	Akadémiai viselkedés és a tanár által megkövetelt követelmények teljesítése
4.2. kompetenciabeli	Mozgás és kézilabda-specifikus technikai kifejezési képesség

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	A civilizált kommunikáció, pontosság és együttműködés elengedhetetlen a produktív oktatási környezethez.
5.2. A szeminárium/ labor lebonyolításának feltételei	Aktív részvétel: Kötelező az aktív részvétel a 11 gyakorlati órán. Az indokolatlan hiányzásokat szankcionáljuk. Igazolt hiányzások esetén a hallgatóknak megfelelő igazolást kell bemutatniuk. Felszerelés: A hallgatóknak megfelelő sportfelszerelést kell viselniük (tréningruha, póló, rövidnadrág, tiszta talpú sportcipő). A megfelelő felszerelés hiánya a részvétel megtagadásához és hiányzáshoz vezet.

	Biztonság: A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen viselkedést szankcionálunk.
--	---

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)¹

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; Training level assessment for participants in physical education and sport activities;

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)²

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)	Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și al conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A kézilabda alapfogalmainak leírása: A hallgatók képesek lesznek leírni a játék szabályait, a játékpozíciókat és az alapvető stratégiai célokat a kézilabdában.
2. Az alapvető technikák és taktikák azonosítása: Azonosítják és elmagyarázzák a kézilabdában használt alapvető technikákat (passzolás, dobás, mozgás) és lényeges taktikákat (védekezés és támadás).
3. A csapatjáték struktúráinak és alapelveinek elemzése: Elemzik a csapatszervezés és -működés alapelveit, beleértve az egyes pozíciók felelősségi körét és az alapvető taktikai struktúrákat.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. Alapvető technikák alkalmazása: A hallgatók alapvető kézilabda-technikákat, például passzolást, lövést és mozgást alkalmaznak és mutatnak be játékkontextusban.
2. Koordinációs készségek fejlesztése csapatjátékban: Csapatként együttműködnek és koordinálják a mozdulatokat és stratégiákat, hatékonyságot mutatva a kollektív és egyéni akciókban.

¹ A tanulmányi program tantervéből át kell venni azokat a szakmai és/vagy transzverzális kompetenciákat, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. Minden kompetencia esetében változatlan formában át kell venni a teljes kijelentést, beleértve a kompetencia kódját is, ahogyan a tantervben megjelenik. Amennyiben a két kategória közül valamelyikből nem vesznek át kompetenciákat, a táblázatban az adott kategóriának megfelelő sort törölni kell.

² Meg kell említeni a tanulmányi programra jellemző képzési eredményeket, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. A tantárgy típusának (alaptárgy/szaktárgy/kiegészítő tárgy) megfelelő jellemzőket változatlan formában kell átvenni a tantervből, és a kapcsolódó kompetencia jobb oldalán kell feltüntetni.

3. Technikai teljesítmény értékelése és fejlesztése: Értékelik a technikai kivitelezést, és a játékontextusnak megfelelően adaptálják a taktikai megközelítéseket, hozzájárulva saját és csapatuk teljesítményének javításához.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések ³
A kézilabda elméletének és gyakorlatának tárgya	Interaktív előadás	Bibliográfiai tanulmány, szakterminológia ismerete
A kiválasztás a kézilabdában	Interaktív előadás	Kiválasztási kritériumok elemzése és alkalmazási megbeszélések példákön keresztül
A tömegbázis szervezése a teljesítmény kézilabdájában	Interaktív előadás	Esettanulmány a klubok és edzésrendszerek felépítéséről
A kézilabda, mint a testnevelés eszköze	Interaktív előadás	Összefüggés a testnevelés óráival és a didaktikai alkalmazásokkal
A kézilabda, mint sportág	Interaktív előadás	A kézilabda szerepének elemzése a hazai és nemzetközi sportrendszerben
A kézilabda játék technikája	Interaktív előadás	Videóelemzés és alapvető technikai elemek azonosítása
A kézilabda játék technikája	Interaktív előadás	Elmélet-gyakorlat összefüggés és visszajelzés a végrehajtásokról
A belső versenyrendszer és a versenyszervezés szabályai	Interaktív előadás	Szabályzatok tanulmányozása és játékhelyzetek értelmezése
A kézilabda játék szabályai	Interaktív előadás	Szabályok alkalmazása konkrét kontextusokban és problémahelyzetek megoldása
Könyvészet		
1. BOTA, I., BOTA, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București 2. CSONDOR, G. (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București 3. GHERMAN, A. (2026), Handbal Bazele Generale, Curs Intern 4. GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca 5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL. (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca 6. SOTIRIU, R. (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București 7. VICK, W. (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995 8. ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca		
8.2 Szeminárium/ Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Alapállás támadás és védekezés során. Mozcás a pályán	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Testhelyzet és mozcás korrigálása a játékhelyzethez képest
Labda tartása, fogása és passzolása	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Labdavezetés és végrehajtási pontosság gyakorlása
Cselezés. Cselek és megtévesztő mozdulatok	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Alkalmazás 1 az 1 elleni helyzetekben
Kapura dobás adogatott lépéssel, keresztezéssel és ugrással	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Technika korrigálása és a befejezési hatékonyság növelése
Labda elvétele az ellenféltől. Dobások blokkolása. Az ellenfél támadása, aki a labdát birtokolja.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Alkalmazás valós játékhelyzetekben és védekező viselkedés fejlesztése
Kapustechnika	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Reakció és helyezkedés fejlesztése a kapuban
Az első támadási szakasz – Ellentámadás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Alkalmazás számbeli fölényhelyzetekben
A második támadási szakasz – Fenntartott ellentámadás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	A mozcás összefüggésbe hozása a labdaforgalommal
A negyedik támadási szakasz – Játék rendszerben	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Taktikai elvek alkalmazása pozíciós támadásban
Támadási rendszer egy beállással és két beállással	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Együttműködés a játékosok és a térerők elfoglalása között
Labda passzolása betörésből. A beállós megjátssza	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Játékosok közötti kapcsolatok fejlesztése és a cselekvések szinkronizálása

³ Például szervezési szempontok, ajánlások a hallgatók számára, a kurzushoz/szemináriumhoz kapcsolódó konkrét szempontok, mint például a területen dolgozó szakemberek meghívása stb.

Keresztmozgás. Sáncolás, blokkolás és indulás a blokkból	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Taktikai kombinációk alkalmazása szervezett játékban
Visszazárás védekezésbe. Visszarendeződés	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	Reakció fejlesztése a labdavesztésre
Védekezési rendszerek: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, emberfogás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	A védekező rendszer adaptálása az ellenfélhez igazodva
<p>Könyvészet</p> <p>1. BOTA, I., BOTA, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București</p> <p>2. CSONDOR, G. (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București</p> <p>3. GHERMAN, A. (2026), Handbal Bazele Generale, Curs Intern</p> <p>4. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p>5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL. (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p>6. SOTIRIU, R. (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București</p> <p>7. VICK, W. (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995</p> <p>8. ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p>		

9. Értékelés




































Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok ⁴	9.2 Értékelési módszerek ⁵	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	Helyes magyarázata a kézilabdához kapcsolódó fogalmaknak és kifejezéseknek	Írásbeli értékelés	60%
9.5 Szeminárium/ Labor	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása a gyakorlati vizsgán	Gyakorlati értékelés	40%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>Aktív Részvétel az Órákon és Szemináriumokon Kötelező jelenlét az órák és szemináriumok legalább 70%-án. Aktív részvétel a megbeszéléseken és a gyakorlati tevékenységekben az órák során.</p> <p>Alapvető Elméleti Ismeretek A kézilabda alapvető elveinek azonosítása és magyarázata. Az egyes posztok szerepeinek és felelősségeinek leírása a pályán. A kézilabda hivatalos szabályainak és az alapvető terminológiának megértése.</p> <p>Alapvető Gyakorlati Készségek Az alapvető technikák helyes bemutatása: passzolás, cselezés, kapura lövés és védekezés. Aktív és helyes részvétel a gyakorlati játékokban és gyakorlatokban.</p> <p>Gyakorlati Értékelés A gyakorlati készségek értékelése az oktató által szervezett speciális gyakorlatokon és játékokon való részvétel alapján. A minimális teljesítmény a helyes technikák végrehajtását és a csapatjáték alapvető megértését jelenti.</p> <p>Elméleti Értékelés A félév végén írásbeli vizsga, amely a tanult elméleti anyagot fedi le. A vizsga minimális átmenő jegye 5 a 10-ből.</p>			

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)⁶

⁴ Az értékelési kritériumoknak közvetlenül tükrözniük kell a tanulmányi program és a tantárgy szintjén kitűzött képzési eredményeket. Pontosabban, a várható képzési eredményeknél felsorolt eredményeket értékelik.

⁵ Javasolt mind a végső kiértékelési módszerek, mind a folyamatos kiértékelési stratégia meghatározása.

⁶ Válasszon ki egyetlen olyan ikont, amely az [Egyetemi folyamatban történő alkalmazására vonatkozó eljárás](#) szerint legjobban illeszkedik az adott tantárgyhoz. Ha a tantárgy általánosságban foglalkozik a fenntartható fejlődéssel (pl. bemutatja/bevezeti a fenntartható fejlődés általános kereteit stb.), akkor a Fenntartható Fejlődés általános ikonja rendelhető hozzá. Ha egyetlen ikon sem vonatkozik a tantárgyra, válassza az utolsó opciót: „Nem alkalmazható”.

		A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								
		X	X					
								Nem alkalmazható
								

Kitöltés időpontja:
20.04.2026

Előadás felelőse:
Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei

Szeminárium felelőse:
Asist. Drd. Vizi Sándor

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
29.04.2026

Intézetigazgató:
Conf. Dr. Baciú Marius Alin