

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Kinesiológia

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	Testnevelési és sport kar
1.3. Intézet	Gyógytona és elméleti tantárgyak tanszéke
1.4. Szakterület	Testnevelés és sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	Testnevelés és sport/ diplomázott
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Kinesiológia			A tantárgy kódja	YLM0005
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Boros-Balint Iuliana, docens				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Törő-Gyurko Zoltán Attila				
2.4. Tanulmányi év	I	2.5. Félév	1	2.6. Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Alaptárgy

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 (ET)					18
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összóraszámmal)					4
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					10
Más tevékenységek:					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszama					42
3.8. A félév összóraszama					98
3.9. Kreditszám					4

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

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP4	Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; Interdisciplinărisan orientált modulăris tervezés és a szektorületre jellemzű alapvető tartalmak tervezése
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
	nincs

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)

¹ A tanulmányi program tantervből 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.

CP4	Studentul/absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, de biomecanică și de fiziologie, precum și fundamentele biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în vederea utilizării eficiente a acestora la gestionarea efortului fizic sportiv. A hallgató/diplomás elmagyarázza és leírja az anatómia, a biomechanika és a fiziológia alapfogalmait, valamint a mozgásos tevékenységek biomechanikai és viselkedésszerű alapjait, a fizikai sportteljesítmény hatékony kezelésében való alkalmazásuk céljából.	Studentul/absolventul-identifică structurile anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora;-prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare;-caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. A hallgató/diplomás az emberi test anatómiai struktúráit és azok funkciókkal való összefüggéseit azonosítja; különböző izomcsoportok tevékenységét és a mozgás paramétereit bemutatja; a fizikai erőfeszítést az emberi test szomato-funkcionális, mozgásbeli és pszichikai sajátosságai szerint jellemzi.
------------	---	---

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1.A hallgató átfogó ismeretekkel rendelkezik az emberi mozgásrendszer működéséről, különös tekintettel az anatómia, a biomechanika és a fiziológia alapvető összefüggéseire. Megérti és képes elmagyarázni a mozgásos tevékenységek biomechanikai, élettani és viselkedésszerű alapjait, valamint ezek interdiszciplináris kapcsolatait
2. A hallgató felismeri és alkalmazni tudja az emberi mozgás és teljesítmény elemzéséhez, értelmezéséhez és fejlesztéséhez szükséges elméleti fogalmakat és módszereket, amelyek alapot biztosítanak a fizikai sportteljesítmény hatékony kezeléséhez és optimalizálásához.
3. A hallgató képes a kineziológiai ismereteket moduláris és interdiszciplináris szemléletben integrálni, és a szakterületre jellemző alapvető tartalmakat tervezni és rendszerezni, figyelembe véve a sport- és mozgáskultúra, valamint a teljesítményfejlesztés multidiszciplináris összefüggéseit.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. A hallgató képes azonosítani és értelmezni az emberi test anatómiai struktúráit, valamint azok funkcionális összefüggéseit a mozgásrendszer működésében. Megérti a különböző izomcsoportok aktivitásának szerepét a mozgás kivitelezésében, és bemutatja a mozgás paramétereit biomechanikai szempontból.
2. A hallgató tudományos szemlélettel elemzi és leírja a fizikai erőfeszítés hatásait az emberi test szomato-funkcionális, mozgásbeli és pszichikai jellemzői alapján. Képes ezen ismereteket interdiszciplináris és moduláris keretben integrálni, hogy elősegítse a mozgásos tevékenységek tudományos vizsgálatát, értékelését és optimalizálását.
3. E kompetenciák segítségével a hallgató alkalmazza a kineziológiai kutatás és elemzés alapvető módszereit, valamint hozzájárul a szakterület tudományos alapú fejlesztéséhez és az emberi teljesítmény hatékony támogatásához.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések³
Bevezető óra. A tantárgy adatlap ismertetése. A követelmények feldolgozása.	Frontális, megbeszélés	
Szakkifejezések ismertetése. A fizikai tevékenység művelődésanyaga, eszköztartalma.	Frontális előadás	
Az ember mozgásszervei.		
Az emberi mozgások kinematikája.		
Az emberi mozgások kinetikai leírása.		

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

Mozgasminták.		
Mozgásszabályozás.		
Motoros viselkedés.		
A mozgáskészség és képességek. A testgyakorlatok.		
Bevezetés a mozgáslemzésbe.		
Ismétlő óra. A vizsgára való felkészülés.	Frontális, megbeszélés, magyázat	
Könyvészet Ángyán, L. (2005). <i>Az emberi test mozgástana</i> . Pécs: Motio Kiadó Boros-Balint, I. (2016). <i>Kineziológia [Kézirat]</i> . Kolozsvár: BBTE, TS kar. Bota, A. (2007). <i>Kinesiologie</i> . București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A. Cârstea, Gh. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . București: Ed. AN-DA. Dragnea, A. & colab (2006). <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i> . București: FEST. Dragnea, A., Bota, A. (1999). <i>Teoria Activităților Motrice</i> . București: Ed Didactică și Pedagogică, R.A. Hoffman, Sh. (2009). <i>Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity</i> . Human Kinetics. Sandor, I. (2008). <i>Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului [Curs, Uz intern]</i> . UBB: Cluj-Napoca. Sbenghe, T (1999). <i>Bazele teoretice și practice ale Kinetoterapiei</i> . București: Ed. Medicală		
8.2 Szeminárium/ Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A tantárgy szemináriumi követelményeinek ismertetése.	Beszélgetés	
Szakkifejezések ismertetése	Egyéni project bemutatása, vita	
Az emberi mozgás megfigyelése, elemzése		
A fizikai fejlődés és a motorikus kapacitás összefüggései különböző korosztályoknál		
A motorikus tanulás módszerei a testnevelési órán, edzésen		
Az alapfokú motorikus képességek fejlesztésének módszerei a testnevelési órán, edzésen		
A mozgás szerepe a fizikai aktivitásban		
A mozgástanulás biológiai és pszichológiai feltételei		
A kondicionális képességek fejlesztése időskorban		
Felmérési módszerek a testnevelésben		
Féléves feladatok leadása, félév kiértékelése	Megbeszélés	
Könyvészet Boros-Balint, I. (2016). <i>Kineziológia [Kézirat]</i> . Kolozsvár: BBTE, TS kar. Bota, A. (2007). <i>Kinesiologie</i> . București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A. Cârstea, Gh. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . București: Ed. AN-DA. Dragnea, A. & colab (2006). <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i> . București: FEST. Dragnea, A., Bota, A. (1999). <i>Teoria Activităților Motrice</i> . București: Ed Didactică și Pedagogică, R.A. Sandor, I. (2008). <i>Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului [Curs, Uz intern]</i> . UBB: Cluj-Napoca.		

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok ⁴	9.2 Értékelési módszerek ⁵	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	Az előadásokon feldolgozott anyag és az egyéni tanulmányozás kikérdezése.	Írásbeli – 45 kérdésből álló rácstest A vizsga fizikai jelenléttel platformon történik. Minden kérdés 2 pontot ér, így 90 pontot lehet elérni, 10 pont jár még hivatalból (100 p=10 jegy).	50%
9.5 Szeminárium/ Labor	- Bemutató készítése, bemutatása, megvédése - Dolgozat készítése, leadása	Gyakorlati értékelés	25 %
	Vitakészség, szemináriumi aktivitás	Szóbeli értékelés	25%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- Az oktatató-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.			

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

		A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								
			X					

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”.

Kitöltés időpontja:
2026.04.22.

Előadás felelőse:
Dr. Boros-Balint Iuliana

Szeminárium felelőse:
Drd.Török-Gyurko Zoltán

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.29.

Intézetigazgató:
Dr. Ciocoi-Pop D. Rareș, egyetemi tanár