

A TANTÁRGY ADATLAPJA

ALAPTORNA

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	Egészségtudományi és orvostudományi kar
1.3. Intézet	Egyéni Sportok
1.4. Szakterület	Kinetoterápia
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	Gyógytorna és speciális mozgáskészség szak. Kinetoterapeuta
1.7. Képzési forma	Nappali tagozat

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Alaptorna			A tantárgy kódja	YLM0031
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	Lect. univ. dr. BALLA Béla József				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	Lect. univ. dr. BALLA Béla József				
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	3	melyből: 3.2. előadás	1	3.3. szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5. előadás	14	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)					22
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					8
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórással)					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					4
Más tevékenységek: vizsgalapok kiértékelése, konzultálás a tantárgyfelelőssel.					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórással					44
3.8. A félév összórással					100
3.9. Kreditszám					4

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	Nincsenek
4.2. kompetenciabeli	➤ Optimális egészségi állapot fenntartása a gyakorlati foglalkozások teljes időtartama alatt, hogy aktívan és hatékonyan vehessen részt a tevékenységekben; ➤ A motoros alapképességek (erő, mobilitás, koordináció) minimális fejlettségi szintje; ➤ Koordinált mozgások és közepes intenzitású gyakorlatok végrehajtásának képessége; ➤ A mozgásos instrukciók megértésének és alkalmazásának képessége; ➤ Az egyéni és csapatban történő munkavégzés képessége; ➤ A biztonsági szabályok betartása a fizikai tevékenységek során.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	➤ Az órákon való részvétel ajánlott az elméleti tartalmak megértése érdekében; ➤ A digitális eszközök használata kizárólag oktatási célból engedélyezett (információgyűjtés, alkalmazások, interakció); ➤ Oktatási platformok (pl. Microsoft Teams) használata az anyagokhoz való hozzáférés és a kommunikáció érdekében; ➤ Az akadémiai magatartási normák és a szakmai etika betartása;
---	---

	➤ A tananyagok terjesztése tilos az oktató beleegyezése nélkül; ➤ A tantárgyhoz kapcsolódó ismeretanyagok folyamatos, naprakész elsajátítása annak érdekében, hogy az új ismeretekre legyen mire építeni, és azokhoz megfelelően lehessen kapcsolódni.
5.2. A szeminárium/ labor lebonyolításának feltételei	➤ A szemeszter során a gyakorlati foglalkozásokon való aktív részvétel (fizikai tevékenységek végzése) kötelező, legalább az összes alkalom 85%-ában; ➤ Egy hiányzás pótlása az adott tanulási egység tematikájának bepótlásával történik, a tematikának megfelelő héten, egy másik csoport gyakorlati foglalkozásán való részvétellel; ➤ A mobil eszközök használata csak a gyakorlati foglalkozásokhoz kapcsolódó interakció részeként engedélyezett, amennyiben azt az oktató kéri; ➤ A gyakorlati foglalkozások során történő fényképezés és videófelvétel az oktató engedélye nélkül tilos; ➤ A gyakorlati foglalkozásokon való részvétel az adott sportágnak megfelelő sportöltözetben történik, az oktató előírásainak megfelelően; ➤ A védelmi és biztonsági előírások betartása kötelező; ➤ Késve megjelenni az órán nem lehet; ➤ Az órán való részvétel tilos alkohol vagy egyéb pszichoaktív szerek hatása alatt.

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP5	Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică;

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

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)	Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul explică principiile de proiectare curriculară modulară și interdisciplinară aplicabile în kinetoterapie, în corelație cu fundamentele biomedicale, psihosociale și educaționale ale domeniului.	Studentul/absolventul -proiectează module de intervenție kinetoterapeutică adaptate diferitelor categorii de beneficiari;
CP2	Studentul/absolventul descrie structura și funcționarea curriculumului integrat în kinetoterapie și rolul mediului clinic și educațional de instruire.	Studentul/absolventul -organizează activități de instruire și de intervenție kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare;
CP5	Studentul/absolventul înțelege și explică metodele și tehnicile specifice kinetoterapiei și fundamentarea lor științifică.	Studentul/absolventul -utilizează corect și diferențiat tehnicile de intervenție kinetoterapeutică;

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A hallgató ismeri és megérti a gimnasztika fogalmait, azokat interdiszciplináris módon közelíti meg, és alkalmazza a gyógytornában.
2. A hallgató elsajátítja a gimnasztika szaknyelvét, és képes rendszerezni azokat a gimnasztikai eszközöket/módszereket, amelyek a gyógytornában alkalmazhatók.
3. A hallgató megérti és megmagyarázza a gimnasztika azon eszközeit és módszereit, amelyek tudományos megalapozottság alapján a gyógytornában alkalmazhatók.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. A hallgató képes a beavatkozási eszközök kidolgozására az adott célcsoportoknak megfelelően.
2. A kidolgozott beavatkozási eszközök és módszerek interdiszciplináris megközelítésen alapulnak.

3. A hallgató képes a gyógytornás beavatkozásban alkalmazott fejlesztő programok szakszerű megtervezésére, megszervezésére és összeállítására.

8. A tantárgy tartalma

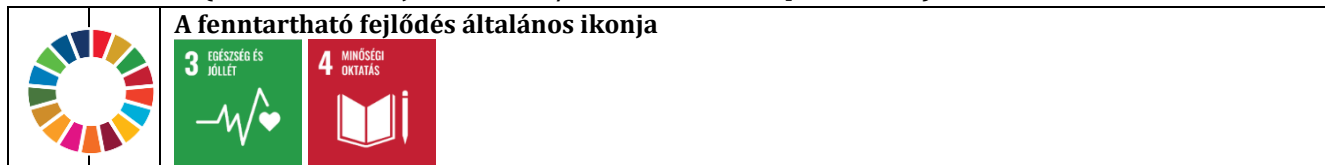
8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei – Alapfogalmak, Tartásos helyzetek	Interaktív előadás	
2. Mozdításos alapformák – kis teszt megírása	Interaktív előadás	
3. A gyakorlatok szakleírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
4. Szabad gyakorlatok– kis teszt megírása	Interaktív előadás	
5. Kéziszer gyakorlatok	Interaktív előadás	
6. Előkészítőszerek gyakorlatok – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
7. Természetes gyakorlatok, Az elméleti vizsga tartalmának és módjának konkrét ismertetése	Interaktív előadás	
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 - Rendgyakorlatok: állások és testfordulatok	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
2. – Rendgyakorlatok: menet és futás - Tartásos helyzetek	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
3. – Rendgyakorlatok: alakzatok - Gyakorlatok szakleírása - Természetes gyakorlatok: járások, futások (4 óra)	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
4. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Szabadgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: ugrások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
5. - Rendgyakorlatok: menet alakzatok - Társas gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: kúszások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
6. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások vonal sorból - Botgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: mászások, függeszkedések	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
7. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások oszlopsorból - Labda gyakorlatok - Természetes gyakorlatok: egyensúlygyakorlatok	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
8. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	

9. - Rendgyakorlatok: alakzatváltoztatások köralakzatból - Ugrókötélgyakorlatok - Természetes gyakorlatok: emelések és hordások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
10. - Bordásfalgyakorlatok - Akadályfutások	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	
11. - Ellenőrző lecke (4 óra)	Bemutatás	
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.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. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok ¹	9.2 Értékelési módszerek ²	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	Évközi parciális vizsgák	Írásbeli vizsga/ Feleletválasztós teszt	15%
	Elméleti vizsga	Írásbeli vizsga/ Feleletválasztós teszt	45%
9.5 Szeminárium/ Labor	Erőpróbák	Gyakorlati vizsga	10%
	64 ütemű gyakorlat bemutatása	Gyakorlati vizsga	5%
	Gimnasztikai gyakorlatok levezetése	Gyakorlati vizsga	25%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- A tanulmányi félév során 3 teszt megírására kell számítani, amelyből 2 teszten kötelező jelen lenni. Ha valaki kevesebb mint 2 tesztet ír meg a 3-ból, akkor az elmaradt tesztet 0 ponttal számítjuk bele a tesztek átlagába. Minimum 2 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, 0.75 teljes pontot kap pluszba az elméleti vizsgájához. - Az elméleti vizsgán való részvételnek feltétele, hogy a gyakorlati vizsgán minimum 5-ös osztályzatot érjen el a diák. - Az érdemjegyek 1 (egy) és 10 (tíz) között kerülnek megállapításra, hivatalból pont nem kerül megadásra. - 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.			

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



Kitöltés időpontja:
03.04.2026

Előadás felelőse:
dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Szeminárium felelőse:
dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.15.

Intézetigazgató:
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța