

A TANTÁRGY ADATLAPJA

ALAPTORNA

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	Testnevelés és Sport
1.3. Intézet	Egyéni Sportok
1.4. Szakterület	Testnevelés és Sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	Mozgáskészség és sporttechnika. Tanár-edző.
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	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)					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 összóraszámmal)					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 összóraszama					44
3.8. A félév összóraszama					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
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP5	Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport;

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)
CP2	Studentul/absolventul descrie principiile organizării curriculumului integrat și caracteristicile mediului de instruire în sportul de performanță.	Studentul/absolventul: - organizează și adaptează mediul de antrenament în funcție de obiectivele și de particularitățile sportivilor;
		- utilizează metode și mijloace adecvate pentru optimizarea procesului de instruire.
CP5	Studentul/absolventul explică principiile și metodele de evaluare a procesului de pregătire sportivă și a performanței.	Studentul/absolventul: - evaluează progresul sportivilor și eficiența programelor de pregătire;
		- formulează feedback constructiv pentru îmbunătățirea performanței.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A gimnasztika alapjainak megértése: A hallgatók megmagyarázzák a gimnasztika fogalmát; azonosítják és leírják a gimnasztika céljait; elemzik és bemutatják a gimnasztika jellemzőit, eszközeit és ágait.
2. Az alapfogalmak azonosítása a gimnasztikában: A hallgatók megfogalmazzák a szaknyelv követelményeit; felismerik a testhelyzeteket és a mozgásokat.
3. A tanulócsoportok szervezési és vezetési képességének elemzése: A hallgatók képesek lesznek használni a gimnasztika rendgyakorlatait a testnevelés órán, edzésen, sportfoglalkozásokon, valamint ismeretében lesznek ezek rendszerének.
4. Az általános fizikai fejlesztő gyakorlatok szintézise: A hallgatók elemzik az általános fizikai fejlesztő gyakorlatok jelentőségét; megmagyarázzák azok jellemzőit, céljait és a szervezetre gyakorolt hatásait. Helyesen elsajátítják a gimnasztikai gyakorlatok, illetve gyakorlatláncok leírásának alapelveit az óratervezés során. Felismerik a testrészek mozgásának grafikus ábrázolását a gimnasztikában, valamint az ehhez használt szimbólumokat és azok jelentését. Megismerik az általános fizikai fejlesztő gyakorlatok rendszerezését több szempont szerint, különös tekintettel a gyakorlási formák szerinti felosztásra.

5. Az alkalmazott gyakorlatok elemzése: A hallgatók megmagyarázzák az alkalmazott gyakorlatok szerepét az általános fizikai fejlődésben, a teljesítmény fokozásában és a testtartási hibák javításában; elkülönítik az alapvető mozgáskészségeket az alkalmazott mozgáskészségektől.
6. A gimnasztika-specifikus mozgáskészségek elemzése: A hallgatók felismerik az alapvető mozgáskészségek (természetes gyakorlatok) fontosságát az általános fizikai fejlődésben és a sportteljesítmény fokozásában; el tudják sajátítani egymástól a torna különböző ágait, beleértve a határvonalak ismeretét a gimnasztika, a sporttorna és a ritmikus gimnasztika fő ágai között.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. A gimnasztika alapfogalmainak alkalmazása: A hallgatók elsajátítják és megfelelően alkalmazzák a szaknyelvi terminológiát; bemutatják és javítják a testhelyzeteket és mozgásokat.
2. A szervezési, fegyelmezési, térbeli tájékozódási és csoportvezetési képességek fejlesztése: A hallgatók alkalmazzák a rendgyakorlatokat a tanulócsoporthoz szervezése, fegyelmezése, térbeli tájékozódása és vezetése érdekében, valamint elsajátítják az ehhez szükséges vezényszavakat.
3. Az általános fizikai fejlesztő gyakorlatok alkalmazása: A hallgatók képessé válnak általános fizikai fejlesztő gyakorlatok és gyakorlatsorok megtervezésére és leírására. Képesek lesznek a gyakorlatok adaptálására a résztvevő csoport sajátosságai és a gyakorlási formák szerint. Helyesen alkalmazzák a gyakorlatok és gyakorlatsorok leírásának alapelveit az óratervezés során. Fejlesztik gyakorlati készségeiket a grafikus ábrázolás alkalmazásában a tervezési folyamatban.
4. Az alkalmazott gyakorlatok alkalmazása: A hallgatók gyakorlati készségeket fejlesztenek az alkalmazott gyakorlatok vezetésében és alkalmazásában a testnevelés órákon. Képesek lesznek az akadálypályák kombinálására különböző helyzetekben.
5. A test- és mozgáskultúra esztétikájának fejlesztése: A hallgatók bemutatják és alkalmazzák azokat a gyakorlatsorokat, amelyek a test esztétikus fejlesztését szolgálják.
6. A gimnasztikai elemek technikájának alkalmazása: A hallgatók bemutatják és alkalmazzák a tantervben szereplő gimnasztikai elemek végrehajtási technikáját.
7. A mozgások koordinációja és ritmusra történő végrehajtása: A hallgatók végrehajtják a mozgásszervrendszer szelektív fejlesztését szolgáló gyakorlatokat, különös tekintettel a zenei kísérettel történő koordinációra, valamint képesek lesznek mozgásokat gyakorlatsorokba rendezni a koordináció és a ritmusérzék fejlesztése érdekében.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei – Alapfogalmak	Interaktív előadás	
2. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei – Tartásos helyzetek – kis teszt megírása	Interaktív előadás Rácsteszt ismeretfelmérés	
3. Mozdások alapformák	Interaktív előadás	
4. A gyakorlatok szakleírása – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
5. A gyakorlatok rajzírása	Interaktív előadás	
6. Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok csoportosítása – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
7. Szabad gyakorlatok	Interaktív előadás	
8. Társas gyakorlatok – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
9. Kéziszer gyakorlatok – Labda gyakorlatok	Interaktív előadás	
10. Kéziszer gyakorlatok – Bot- és ugrókötél gyakorlatok – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	
11. Előkészítőszerek gyakorlatok – padgyakorlatok	Interaktív előadás	
12. Előkészítőszerek gyakorlatok – bordásfalgyakorlatok – kis teszt megírása	Interaktív előadás, Rácsteszt ismeretfelmérés	

13. Természetes gyakorlatok	Interaktív előadás	
14. Rendgyakorlatok – 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. Pascan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5. Pascan, 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 szakszerűsége - 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.Pascan, I., (2009) A torna oktatásának módszertana az iskolában Casa Cărții de Știință Kiadó, Kolozsvár. 5.Pascan, 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 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, 0.75 teljes pontot kap pluszba az elméleti vizsgájához. Minimum jegyzetszám=megtartott órák száma-1.
- 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)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja 3 EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT  4 MINŐSÉGI OKTATÁS 
---	---

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