

A TANTÁRGY ADATLAPJA

TESTNEVELÉS ÉS SPORT ELMÉTE ÉS MÓDSZETANA

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	Gyógyortna és elméleti tantárgyak
1.4. Szakterület	Testnevelés és sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	Testnevelés és sport/ Testnevelő és sport szakot végzett (BSc Degree - licenția)
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Teoria educației fizice și sportului/Physical Education and Sport Theory /Testnevelés és sport elmélet			A tantárgy kódja	YLM0029
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Boros-Balint Iuliana				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	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	Alaptárgy

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

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)					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórással)					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					15
Más tevékenységek: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ tutorral					8
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórással					70
3.8. A félév összórással					126
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. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)¹

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; <i>Interdisciplinary-oriented modular design and planning of the core contents specific to the field; A moduláris és alapvető tartalmak tervezése az adott területen interdiszciplináris irányultsággal</i>
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; <i>Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus; Az integrált tanterv és a tanulási-tanítási környezet megszervezése interdiszciplináris irányultsággal</i>
CP3	Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; <i>Assessment of physical development and motor skills in compliance with the requirements/ objectives specific to the Physical and Sports Education; A fizikai fejlődés és a mozgáskészség értékelése a testnevelés és sport specifikus követelményeinek/céljainak megfelelően</i>
CP4	Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; <i>Description and illustration of operational systems specific to Physical and Sports Education by age group; A testnevelésre és sportra jellemző operációs rendszerek leírása és bemutatása korcsoportok szerint</i>
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
-	-

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

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.

A tantárgy (program) által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)	Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
CP2	1. 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.	1. 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.
CP3	2. Studentul/absolventul explică și aplică în mod creativ cunoștințele teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor	2. Studentul/absolventul -proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz; -organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
CP4	3. 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.	3. 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.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények (minden tantárgyfelelős a tanulmányi program szintjének kompetenciáit és tanulási eredményeit összefoglaló táblázatából vezeti be)

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1.Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. A hallgató/diplomás elmagyarázza a szakterület általános fogalmait, amelyek a testnevelés és sport tevékenység szervezési formáira, az alapelvekre, módszerekre és az alapvető eszközökre vonatkoznak, amit különböző szervezési formákban lehet alkalmazni, valamint a mozgásképesség és mozgásos tevékenység fogalmait és ezeket fejlődési és teljesítménybeli kontextusban is tudja használni.
2.Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. A hallgató/diplomás elmagyarázza a növekedés és fejlődés folyamatait, azok hatásait a mozgékonyaságra, a szomatikus-funkciókra; magyarázza a motoros és pszichikai alkat típusait, az alkat típus és a testnevelés, sporttevékenység követelményei/jellegzetességei közötti összefüggéseket, úgy, hogy ezek felhasználhatók legyenek tanulási és teljesítményhelyzetekben.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport; analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului; identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică); integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță; utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. A hallgató/diplomás a mozgásképesség alapfogalmait különböző helyzetekben alkalmazza; osztályozza a testnevelési és sporttevékenységek szervezésének és gyakorlásának formáit; elemzi és megérti az egyén fizikai és mozgásfejlődését; azonosítja és értelmezi az alkati típusokat (szomatikus, mozgás- és pszichés); beépíti a növekedés és fejlődés fogalmait az oktatási és teljesítménystratégiákba; a mozgásos tevékenységekhez megfelelő terminológiát használ.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések ³
Bevezető óra: a követelmények feldolgozása.	Megbeszélés	A tantárgy adatlap ismertetése
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	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
A TSEM alapkifejezései. A testkultúra. A testnevelés és a sport eredete és tárgya (lényeges jegyei), eszménye.		
A testnevelés és a sport funkciói. A testnevelés és a sport céljai. A román testnevelés és sport rendszer.		
A testnevelés és a sport eszközrendszere		
A motorikus kapacitás: készségek és jártasságok: általánosságok, tanulási fázisok, transzfer és interferencia.		
Az alap motorikus készségek; Alkalmazott (utilitáris) készségek.		
A motorikus képességek		
A testnevelés óra/ lecke A terhelés		
Oktatási módszerek. Didaktikai elvek.		
Ismétlő óra. A vizsgára való felkészülés.	Megbeszélés, magyarázat	Próbateszt elvégzése.
A motorikus képességek		
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). <i>Teoria Educației Fizice și Sportului.</i> București: Ed. Cartea Școlii 2000 Dragnea A. Et. Al (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. Dragnea A. (1996). <i>Antrenamentul Sportiv.</i> București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A. Hamar, P. (2022). <i>Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás - Értékelés.</i> Budapest: ELTE Eötvös Kiadó Prisztóka Gy.(1998). <i>Testnevelésemélet.</i> Budapest – Pécs: Dialóg Campus Kiadó Sandor I. (2008). <i>Teoria Educației Fizice și Sportului. Curs. Uz intern.</i> Cluj-Napoca Sandor I. (2009). <i>Testnevelésemélet.</i> Cluj-Napoca		
8.2 Szeminárium/ Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. szeminárium: A tantárgy szemináriumi követelményeinek ismertetése. Bevezetés, ismerkedés.	Irányított beszélgetés Kooperatív csoportmunka Brainstorming Vita Szakirodalmi kutatómunka	Cârstea Gh (1993). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> București: Ed. Universul Buzás, E. (2012). <i>A testnevelés és sport elmélete és</i>
2. szeminárium: A testnevelés alapfogalmai.		
3. szeminárium: A testnevelés ideálja, céljai, feladatai és funkciói		
4. szeminárium: A testnevelés eszközrendszere		

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

5. szeminárium: Elméleti ismeretek, morfológiai és funkcionális mutatók		<i>módszertana Óvodában és az 1 – 4. Osztályban.</i> Egyetemi Jegyzet. Király, T. & Szakály, Zs. (2011). <i>Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.</i> Dialog Campus Kiadó.
6. szeminárium: Az erő mint kondicionális képesség és fejlesztési módszerei		
7. szeminárium: A gyorsaság mint kondicionális képesség és fejlesztési módszerei		
8. szeminárium: Az állóképesség mint kondicionális képesség és fejlesztési módszerei		
9-10. szeminárium: A koordinációs képességek és fejlesztési módszerei		
11. szeminárium: A mozgástanulás folyamata. A motoros készségek.		
12. szeminárium: Mozgásos/dinamikus játékok a testnevelésben		
13.-14. szeminárium: Értékelés	Írásbeli értékelés	Online teszt
Könyvészet Buzás, E. (2012). <i>A testnevelés és sport elmélete és módszertana Óvodában és az 1 – 4. Osztályban.</i> Egyetemi Jegyzet. Cârstea, Gh. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> București: Ed. AN-DA. Gál, L. (szerkesztő) (1999). <i>A Sportjátékok Elmélete és Módszertana</i> , I, II, III Kötet. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó Király, T. & Szakály, Zs. (2011). <i>Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.</i> Dialog Campus Kiadó. Magyar, Gy. (1996). <i>A Testnevelés Elmélete és Módszertana</i> , (1-4.oszt.). Jegyzet, Esztergom Nádori, L. (1991). <i>Az Edzés Elmélete és Módszertana.</i> Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem. Șiclovan, I. (1979). <i>Teoria Educației Fizice și Sportului.</i> București: Ed. Sport – Turism		

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 – 50 kérdésből álló rács-teszt A vizsga fizikai jelenléttel platformon történik. Minden kérdés 2 pontot ér, így max. 100 pontot lehet elérni (100 p=10 jegy).	60%
9.5 Szeminárium/ Labor	A szemináriumi anyag kikérdezése	A harminc kérdésből álló kombinált online tesztre kapott jegy. A kérdések eltérő pontértékekkel rendelkeznek. A teszten legalább ötven pontot kell elérni.	40%
9.6 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 pótpótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek eleget kell tenniük.			

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.

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

		A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								
								

Kitöltés időpontja:
2026.04.16.

Előadás felelőse:
Dr. Boros-Balint Iuliana

Szeminárium felelőse:
Dr. Balla Béla József

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04. 24

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

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”.