

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Általános Orvostudományi Kar	
Tantárgy neve: Egészségfejlesztés és életmódváltás I. (aerobic)	
Tantárgy típusa: kötelező/kötelezően választható/szabadon választható (a megfelelő aláhúzendó)	
kódja: AOSTSI256_1M	
kreditértéke: 2	
Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia	
Tanév: 2018/2019	
A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:	
<p>A tantárgy egyik célja az orvostanhallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése. Másik célja pedig az, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után az orvos hitelesebben tudjon szakszerű életmódbeli tanácsot adni betegeinek saját tapasztalata révén.</p>	
A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva):	
<u>Elméleti anyag:</u>	
<p>A kurzus bemutatja az adott sportágat, tárgyalja az élettani hatását, feltárja a sportágban rejlő lehetőségeket különös tekintettel aktív felnőtt korban, mint egészséges testmozgás, idős korban, mint mozgásterápia.</p> <p>A sportág technikai elemeinek gyakorlása és a játékban való alkalmazása mellett a hallgatók megismerkednek sportélettani és edzéselméleti alapismeretekkel és a sport kedvező élettani hatásaival.</p> <p>Foglalkozunk az egyes sportágak speciális hatásaival, amelyek lehetővé teszik az adott sporttevékenység rekreációs és rehabilitációs testedzés keretében történő használatát. Felhívjuk a figyelmet a testedzés általános mozgástani követelményeire, valamint a rosszul végzett testedzés veszélyeire.</p> <p>A tantárgy elsajátítása után a hallgató képes lesz egyénre szabott mozgásprogramok összeállítására és az egészség megőrzését célzó élettani tanácsadásra.</p>	
<u>Gyakorlati anyag</u>	
Aerobic kurzus	
<ol style="list-style-type: none">1. óra: Az aerobic mozgásrendszerének ismertetése. Alaplépések2. óra: Az alaplépések gyakorlása. Több lépésből álló gyakorlatsor összeállításának szempontjai3. óra: A tanult alaplépések gyakorlása, erőnléti edzés4. óra: Crosstrening ismétlése. Az ismertetett gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása.5. óra: Összetett mozdulatsorok gyakoroltatása. Erőnléti edzés6. óra: Pilates mint az alakformálás eszköze7. óra: Dance aerobic gyakorlatok. Táncos alakformák alkalmazása a fizikai állóképesség fejlesztése érdekében.8. óra: Erőnléti edzés. A gyakorlatsorok összeállításának szempontjai9. óra: A stretching gyakorlatok szerepe az aerobic gyakorlatok rendszerében. Stretching	

gyakorlatok oktatása, gyakoroltatása.

10. óra: Cardio edzés az állóképesség fejlesztése érdekében. Steppad felhasználása

11. óra: Aerobic gyakorlatok gyakorlati alkalmazása a gerincoszlop erősítése érdekében

12. óra: Táncos lépések gyakorlatok és gyakorlatsorok összekötése. Stretching gyakorlatok.

13. óra: Step aerobic gyakorlatok. Dinamikus lábizom erősítő

14. óra: A tanult mozgásformákból összeállított gyakorlatok bemutatása. Stretching gyakorlatok.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

28 órán való aktív részvétel (14 alkalommal), minden héten 1 duplaóra (2 x 45 perc)

A szemeszter során 11 alkalommal kell részt venni az órán, az ezen felüli hiányzást nem kell igazolni.

Kizárólag az oktatási szünet napjára eső óra pótolható bármely testnevelés órán, bár ez a neptun rendszerben nem kerül rögzítésre.

Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:

A hiányzásokat nem kell igazolni.

A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége:

-

A félév végi aláírás követelményei (ideértve a hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak számát és típusát is):

Gyakorlati órákon való aktív részvétel 11 alkalommal és egy írásbeli teszt teljesítése

Az osztályzat kialakításának módja:

A végzett munka minősége alapján 5 fokozatú értékelés

A vizsga típusa:

Gyakorlati jegy

Vizsgakövetelmények:

A vizsgajelentkezés módja:

Neptun

A vizsgajelentkezés módosításának rendje:

Neptun

A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:

A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:

Ajánlott irodalom:

Ráczy Ildikó: Aerobic