

## KÖVETELMÉNYRENDSZER

<b>Semmelweis Egyetem</b>	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
<b>Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep</b>	
<b>Tantárgy neve: Testnevelés IV.,</b> <b>Tantárgy típusa: kötelezően választható</b> <b>kódja: AOKTSI009_4M,</b> <b>kreditértéke: 0</b>	
<b>Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia</b>	
<b>Tanév: 2018/2019</b>	
<b>A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:</b>  A tantárgy egyik célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése. Másik célja pedig az, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után jövőbeli gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.	
<b>A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva):</b>  A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.  <b><u>II. évfolyam II. félév:</u></b>  1 – 2 hét: Általános tájékoztatás Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés.  3 – 4 hét: Keringési rendszer fejlesztése A keringési rendszer fejlesztése a floorball játék alapelemeinek felhasználásával; egyéni- és társas labdavezetési gyakorlatokkal, folyamatos terheléssel.  5 – 6 hét: Testtartást javító gyakorlatok A mindennapos statikus álló- és ülőmunkát végzők törzsfeszítő izmok erősítését, fejlesztését szolgáló gyakorlatok és az ezzel kapcsolatos elméleti és gyakorlati alapismeretek átadása és gyakorlása.  7 – 8 hét: Erő – és állóképesség fejlesztés Padon és pad segítségével végzett futó, szökdelő és erősítő jellegű gyakorlatok végzése.  9 – 10 hét: Koordinációfejlesztés Páros sportjátékok (ping-pong, tollaslabda, tenisz) alap technikai elemeinek oktatásával és speciális gyakorlatanyagával a térbeli látás, a testséma érzékelés, jobb-bal orientáció, izomérzékelés és egyéb koordinációs képességek fejlesztése.  11 – 12 hét: Labdás ügyességfejlesztés A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Taktikai elemek tanulása és gyakorlása. Helyváltogatás közbeni (saját csapatárrhoz és az ellenfélhez igazodó) labdavezetési gyakorlatokkal,	

ügyességfejlesztés.

13 – 14 hét: Frizbi

A frizbi mint sportág bemutatása, a játékszabályok ismertetése és az alap technikai elemek gyakorlása párban, majd játéksituációban.

**A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:**

Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon sportfelszerelésben 6 - az oktatási szünetek számától függetlenül, melyből négyet kötelező a saját csoport számára kiírt órán teljesíteni, kettő pedig pótolható bármelyik testnevelés órán, a szemeszter során.

Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán!

A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra pótolható, bár ez a neptun rendszerben nem kerül rögzítésre.

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

A foglalkozásokról a távolmaradást nem kell igazolni, az elmaradt órát pótolni kell.

**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 6 alkalommal a fent leírt feltételek szerint

**Az osztályzat kialakításának módja:**

\_\_\_\_\_

**A vizsga típusa:**

\_\_\_\_\_

**Vizsgakövetelmények:**

\_\_\_\_\_

**A vizsgajelentkezés módja:**

\_\_\_\_\_

**A vizsgajelentkezés módosításának rendje:**

\_\_\_\_\_

**A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:**

\_\_\_\_\_

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