

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep	
Tantárgy neve: Testnevelés II., Tantárgy típusa: kötelező kódja: FOKOTSI007_2M, kreditértéke: 0	
Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia	
Tanév: 2019/2020	
A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában: 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 fogorvosaink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.	
A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva): A testnevelés órákon a hallgatók hetente 1x60 perces óra keretében vesznek részt. <u>I. évfolyam II. félév:</u> 1 – 2 hét: Általános tájékoztatás Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévfogadás 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: Állóképesség fejlesztés Bordásfal felhasználásával függések, húzódzkodások, tolódzkodások, felülések, guggolások stb. gyakorlataival a testtartásban fontos szerepet játszó izmok erősítése. Egyéni, otthon is végezhető gyakorlatsor kialakítása. 5 -6 hét: Koordinációfejlesztés A floorball - játék alapvető technikai és taktikai elemeinek tanulásával szem-kéz koordináció fejlesztése. 7 – 8 hét: Erőfejlesztés Medicinlabdával végzett kar- láb- és törzsizmok fejlesztését elősegítő erősítő hatású gyakorlatok végzése. 9 – 10 hét: Labdás ügyességfejlesztés Társas gyakorlatok kosárlabdával: labdapasszolások, dobások, labdavezetés helyben és mozgás közben, kosárra dobások. 11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok Közepes intenzitású, folyamatos terhelés futó-, szökdelő-gyakorlatokkal, futóiskola.	

13 – 14 hét: Páros gyakorlatok

Párban végzett futó, szökdelő, erősítő és nyújtógyakorlatok álló, ülő és fekvő testhelyzetben.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 9 - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében, két különböző napon, a Neptun rendszerben történő előzetes regisztrációt követően.

A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnak.

A gyakorlatvezetők az órák elején és végén online jelenléti regisztrációt végeznek, mely a semmelweis.hu/sportkozpont oldalon egyénileg nyomon követhető.

A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „átlagos teljesítőképesség szintjének” elérése

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 szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk

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

Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.

Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki

1. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet és erről igazolást nyújt be a TSK-ba vagy
2. rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a TSK-ba

az adott szemeszter szorgalmi időszaka 4. hetének utolsó oktatási napjáig. A beadott kérvény és mellékletei alapján a TVB dönt a felmentés ügyében.

Az osztályzat kialakításának módja:

A vizsga típusa:

Vizgakovetelmények:

A vizsgajelentkezés módja:

A vizsgajelentkezés módosításának rendje:

A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:

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