

Tantárgyi program

Testnevelés II.

Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar Egészségügyi szervező szak (BSc)					
Tantárgy neve: Testnevelés II. Tantárgy neve (angolul): Physical Education II. Tantárgy kódja: EUSZAK009_2M				Kreditérték: 0 kredit	
Tantárgy besorolása: kötelező	Képzési karakter (kredit%) elmélet-gyakorlat: 0 - 100 %	Tanórák típusa: előadás és gyakorlat		Számonkérés módja: aláírás	Tantárgyfélév (meghirdetési gyakorisága): 1. tavaszi félév
		Elmélet: 0 óra	Gyakorlat: 14 óra		
Előtanulmányi feltételek (előzetes követelmény): - nincs					
Tantárgyfelelős személy és tanszék: Várszegi Kornélia, SE – Testnevelési és Sportközpont (TSK) Tantárgy előadója: Várszegi Kornélia					
Tantárgy célja, feladata: A tantárgy célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése.					
Szakmai kompetenciák és kompetencia-elemek: A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során.					
A tantárgy részletes tematikája: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.					
Hét	Téma				
1.	Általános tájékoztatás és játékos váltóversenyek Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése.				
2.	Kosárlabda Labdás ügyességfejlesztés kosárlabda felhasználásával. Egyéni illetve páros gyakorlatok kosárlabdával, labdavezetés helyben és mozgás közben. Labdapasszolások, páros lefutások, kosárra dobások.				
3.	Padgyakorlatok Állóképesség fejlesztés, futások, átfutások, szökdelések, felugrások, átugrások, robbanékonyág, mozdulatgyorsaság fejlesztése.				
4.	Köredzés Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok sorozata melyek célja a természetes mozgások helyes mintáinak kialakítása.				

5.	Floorball A keringési rendszer fejlesztése a floorball játék alapelemeinek felhasználásával; egyéni- és társas labdavezetési gyakorlatokkal, folyamatos terheléssel.
6.	Páros gyakorlatok Párban végzett futó, szökdelő, erősítő és nyújtógyakorlatok álló, ülő és fekvő testhelyzetben.
7.	Röplabda A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társal végzett gyakorlása, a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Általános mozgáskoordináció és térbeli tájékozódás képességének fejlesztése.
8.	Repülő korong A frizbi játékszabályainak ismételése és újabb technikai elemek gyakorlása párban majd játéksituációban.
9.	Ruffier teszt ismételése és testnevelési játékok A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása. Különböző testnevelési játékok (kidobós, fogók, stb.).
10.	Köredzés Általános erőfejlesztés köredzéssel, speciális, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.
11.	Tenisz A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (szerva, röpte oktatása), szabályismertetés, egyéni játék.
12.	Tollaslabda A játék haladó szintű technikai (leütés, ejtés) és taktikai elemeinek oktatása. Szabályok ismételése, játék.
13.	Core Saját testsúllyal és különböző sporteszközökkel (kézi súlyzó, gumiszalag) több dimenzióban végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.
14.	Medicin labda és bordásfal gyakorlatok Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok medicin labdával (vetések, hajítások, lökések) és bordásfalon (függések, húzódkodások, mászások).

A tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading és cheerdance) való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során heti kétszer edzenek és bajnokságokban indulnak, ezért kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!

Tantárgy tematikáját kidolgozta:

Követelmények:

Az érdemjegy kialakításának módja: -

Az aláírás feltételei: Gyakorlati órákon való aktív részvétel az órák számának 70%-a, azaz 14 hét alatt 10 - mely az oktatási szünetek számától függően változhat - a fent leírt feltételek szerint vagy sportági edzéseken való aktív részvétel 15 alkalommal.

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 magyar és külföldi hallgató esetén egyaránt a TVB dönt a felmentés ügyében. A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetőségei: A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.
Az esetleges vizsga típusa és vizsgakövetelmények (tételsor, tesz-pool): -
A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon a 14 hét alatt 10 (sportági edzéseken 15) - az oktatási szünetek számától függően ez változhat - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében (15. hét), 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 jelenlétnek. 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 írott tananyag, ajánlott irodalom, a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszköz -
A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje

2020. április 15.