

Tantárgyi program

Testnevelés V.

Simmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar Egészségügyi szervező szak (BSc)				
Tantárgy neve: Testnevelés V. Tantárgy neve (angolul): Physical Education V. Tantárgy kódja: EUSZAK009_5M				Kreditérték: 0 kredit
Tantárgy besorolása: kötelező	Képzési karakter (kredit%) elmélet-gyakorlat: 0 - 100 %	Tanórák típusa: előadás és gyakorlat		Számonkérés módja: aláírás
		Elmélet: 0 óra	Gyakorlat: 14 óra	Tantárgyfélév (meghirdetési gyakorisága): 1. őszi félév
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 egyik 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. A tárgy elvégzése után a hallgató képessé válik a számára megfelelő rendszeresen űzhető sportmozgás kiválasztására.				
A tantárgy részletes tematikája: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.				
Hét	Téma			
1.	Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus. A fennmaradó időben testnevelési játékok.			
2.	Atlétika I. A vállöv és a törzs izmainak erősítése. Hajítások kislabdával. Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő gyakorlatvégzés.			
3.	Repülő korong A frizbi játékszabályainak felelevenítése, technikai és új taktikai elemek gyakorlása párban majd játéksituációban.			

4.	Ütős játékok Tenisz, tollaslabda, asztalitenisz alaptechnika gyakorlása, játék.
5.	Atlétika II. Futó, szökdelő és ugró gyakorlatok végzése különböző akadályok felett és között. (Lehetőleg szabadtéren, egyenletes talajon)
6.	Labdarúgás A labdarúgás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása párban majd játéksituációban. Tengő.
7.	Röplabda Alkar – és kosárérintések egyénileg és párban, háló felett.
8.	Köredzés Step padon, bordásfalon illetve kéziszerrel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a teljes testre kiterjedő kondicionális képességfejlesztés.
9.	Ruffier teszt ismételése és labdás ügyességfejlesztés A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása. A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással. (járás, futás, szökdelés közben)
10.	Kosárlabda Labdás ügyességet fejlesztő egyéni és páros gyakorlatok, kosárra dobások.
11.	Akadálypálya Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal, melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.
12.	Core Saját testsúllyal végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását. Gyakorlatsor az ülő munkavégzés/ tanulás károsító hatásainak megelőzésére.
13.	Gumikötél/gumiszalag Erősítő és mobilizáló gyakorlatok gumikötél használatával. Gyakorlatok a törzs és felső végtagok erősítésére egyénileg és párban.
14.	Kézisúlyzó Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok kézisúlyzó felhasználásával.

A tárgy teljesítésének 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!

A tárgy teljesítésének harmadik módja a sportág specifikus órákon (pl. aerobics, tenisz, zumba, golf stb.) való részvétel, ahol 14 héten keresztül a választott sportág mozgásanyagával foglalkoznak az órákon. Az itt elvárt részvételek száma 10 (illetve a megtartott testnevelés órák 70 %-a).

(Mind a sportág specifikus órák, mind az edzések a tárgy kurzusaként kerülnek meghirdetésre.)

Tantárgy tematikáját kidolgozta: SE-Testnevelési és Sportközpont

Követelmények:

Az érdemjegy kialakításának módja: -

Az aláírás feltételei:

Gyakorlati órákon vagy sportág specifikus órákon való aktív részvétel 9 alkalommal 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 és sportág specifikus órákon 9, edzéseken 15 - 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 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 „jó teljesítőképesség szintjének” elérése, megőrzése.

Az írott tananyag, ajánlott irodalom, a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédesszköz

-

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje

2020. április 15.