

2018/2019. TANÉVBEN ÉRVÉNYES TANTÁRGYI PROGRAM							
Tantárgy teljes neve: Testnevelés IV.							
Képzés: egységes osztatlan képzés							
Munkarend: nappali							
Tantárgy rövidített neve: Testnevelés							
Tantárgy angol neve: Physical Education							
Tantárgy neptun kódja: GYTSITSNG4M							
Tantárgy besorolása: <u>kötelező/kötelezően választható/szabadon választható</u>							
A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep							
A tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia				Beosztás, tudományos fokozat: igazgató Testnevelő tanár			
Elérhetőség: - telefon: 60640 ;215-9337; 06-20/825-0611 - e-mail: varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu sportkozpont@semmelweis-univ.hu							
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i): (elmélet/ <u>gyakorlat</u>) Kalmus Dániel Lehel Zsolt Sótonyiné Hrehuss Nóra Várszegi Kornélia Weisz Miklós				Beosztás, tudományos fokozat: Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár			
A tantárgy heti óraszám: 0 óra elmélet 1 óra gyakorlat				A tantárgy kreditpontja: 0 kredit			
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 gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.							
A tantárgy rövid leírása:							
<i>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</i>							
Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
II. félévtől	-	14	-	-	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	-

*A kurzus oktatásának időterve***Elméleti órák tematikája (heti bontásban):**

1. hét:
2. hét:
3. hét:
4. hét:
5. hét:
6. hét:
7. hét:
8. hét:
9. hét:
10. hét:
11. hét:
12. hét:
13. hét:

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):

A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.

II. évfolyam, II. félév**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: Keringési rendszer fejlesztése

A keringési rendszer fejlesztése a floorball játék alapelemeinek felhasználásával; egyéni- és társas labdavezetéses 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, izomérezékelés és egyéb koordinációs képességek fejlesztése.

11 – 12 hét: Labdás ügyességfejlesztés

A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Taktikai elemek tanulása és gyakorlása. Helyváltoztatás közbeni (saját csapattárhoz és az ellenfélhez igazodó) labdavezetéses gyakorlatokkal, ügyességfejlesztés.

13 – 14 hét: Frizbi

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

Konzultációk rendje:*Kurzus követelményrendszere***A kurzus felvételének előzetes követelményei:**

Nincs előkövetelmény.

<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</p> <p>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.</p> <p>Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán!</p> <p>A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!</p>
<p>Évközi ellenőrzés: -</p>
<p>A félév végi aláírás követelményei:</p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a szemeszter során a fent leírt feltételek szerint.</p>
<p>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatai:</p> <p>-</p>
<p>A félév végi számonkérés módja:</p> <p>-</p>
<p>A félév végi számonkérés formája:</p> <p>-</p>
<p>A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai:</p> <p>-</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p> <p>-</p>
<p>A kurzus tárgyi szükségletei:</p> <p>Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.</p>
<p>Tantárgyi vonatkozású tudományos eredmények, kutatások:</p> <p>-</p>
<p>A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia</p>