

## KÖVETELMÉNYRENDSZER

<b>Semmelweis Egyetem</b>	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
<b>Általános Orvostudományi Kar</b>	
<b>Tantárgy neve: Egészségfejlesztés és életmódváltás I. (zenés alakformáló torna)</b>	
<b>Tantárgy típusa: kötelező/kötelezően választható/szabadon választható (a megfelelő aláhúzendó)</b>	
<b>kódja: AOSTSI256_1M</b>	
<b>kreditértéke: 2</b>	
<b>Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia</b>	
<b>Tanév: 2018/2019</b>	
<b>A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:</b>	
<p>A tantárgy egyik célja az orvostanhallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése. Másik célja pedig az, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után az orvos hitelesebben tudjon szakszerű életmódbeli tanácsot adni betegeinek saját tapasztalata révén.</p>	
<b>A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva):</b>	
<u>Elméleti anyag:</u>	
<p>A kurzus bemutatja az adott sportágat, tárgyalja az élettani hatását, feltárja a sportágban rejlő lehetőségeket különös tekintettel aktív felnőtt korban, mint egészséges testmozgás, idős korban, mint mozgásterápia.</p> <p>A sportág technikai elemeinek gyakorlása és a játékban való alkalmazása mellett a hallgatók megismerkednek sportélettani és edzéselméleti ismeretekkel és a sport kedvező élettani hatásaival.</p> <p>Foglalkozunk az egyes sportágak speciális hatásaival, amelyek lehetővé teszik az adott sporttevékenység rekreációs és rehabilitációs testedzés keretében történő használatát. Felhívjuk a figyelmet a testedzés általános mozgástani követelményeire, valamint a rosszul végzett testedzés veszélyeire.</p> <p>A tantárgy elsajátítása után a hallgató képes lesz egyénre szabott mozgásprogramok összeállítására és az egészség megőrzését célzó élettani tanácsadásra.</p>	
<u>Gyakorlati anyag</u>	
Zenés alakformáló torna kurzus	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. óra: Kéziszer nélkül általános átmozgatás és erősítés</li><li>2. óra: Gyakorlatok elsősorban a testtartás javító és a hát izomzatát erősítő gyakorlatokkal</li><li>3. óra: Kéziszer nélkül különösen a lábizomzatát erősítő gyakorlatok</li><li>4. óra: Gyakorlatok a mell és a kar izomzatának erősítésére</li><li>5. óra: Szabadgyakorlati formájú gyakorlatok végrehajtott farizom erősítő gyakorlatok</li><li>6. óra: Tartásjavító és felsőtest erősítő gyakorlatok</li><li>7. óra: Szabadgyakorlati formájú gyakorlatokkal végrehajtott hasizom erősítő gyakorlatok</li><li>8. óra: Lábizom erősítő gyakorlatok</li><li>9. óra: Kéziszer nélküli gyakorlatok főként a combközelítő izomzat erősítésére</li><li>10. óra: Ugrókötéllel végzett gyakorlatok a láb és hát izomzat fejlesztésére</li><li>11. óra: Kéziszer nélküli gyakorlatok főként az oldalizomzat erősítésére</li><li>12. óra: Kombinált gyakorlatok a koordináció fejlesztése céljából</li></ol>	

13. óra: Vastag szivacsmatracokon végzett gyakorlatok  
14. óra: Kéziszeres nélküli általános átmozgató gyakorlatok a koordináció fejlesztése céljából

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

28 órán való aktív részvétel (14 alkalommal), minden héten 1 duplaóra (2 x 45 perc)  
A szemeszter során 11 alkalommal kell részt venni az órán, az ezen felüli hiányzást nem kell igazolni.  
Kizárólag az oktatási szünet napjára eső óra pótolható bármely testnevelés órán, bár ez a neptun rendszerben nem kerül rögzítésre.

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

A hiányzásokat nem kell igazolni.

**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 11 alkalommal és egy írásbeli teszt teljesítése

**Az osztályzat kialakításának módja:**

A végzett munka minősége alapján 5 fokozatú értékelés

**A vizsga típusa:**

Gyakorlati jegy

**Vizsgakövetelmények:**

**A vizsgajelentkezés módja:**

Neptun

**A vizsgajelentkezés módosításának rendje:**

Neptun

**A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:**

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

Ajánlott irodalom:

- Tóth János: Gerinciskola  
Kerecsi Endre: Gimnasztika  
Lehényiné Tass Olga: A tudatos mozgás művészete  
Dagmar Sternad: Stretching  
Roberto Maccadanza: Nyújtás