

## KÖVETELMÉNYRENDSZER

<b>Semmelweis Egyetem</b>	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
<b>Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep</b>	
<b>Tantárgy neve: Testnevelés I.,</b> <b>Tantárgy típusa: kötelezően választható</b> <b>kódja: EUSZAK009_1M,</b> <b>kreditértéke: 0</b>	
<b>Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia</b>	
<b>Tanév: 2018/2019</b>	
<b>A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:</b>  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.	
<b>A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva):</b>  A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.  <b><u>I. évfolyam I. félév:</u></b>  1 – 2 hét: Általános tájékoztatás Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyfaktorát jelentősen csökkentő tényező szerepe és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés.  3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása, pulzusmérés gyakorlása (saját és társ pulzusának mérése), nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.  5 – 6 hét: Koordinációfejlesztés. Különböző kar- és lábgyakorlatok helyben, majd mozgás közben (járás, futás, szökdelés, stb.) a gimnasztika mozgásanyagának felhasználásával.  7 – 8 hét: Labdás ügyességfejlesztés A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással (járás, futás, szökdelés közben stb.), alap játékelemek gyakorlása.  9 – 10 hét: Erőfejlesztés Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok helyben; álló és fekvő testhelyzetekben, valamint járás és futás közben.	

<p>11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok Kéziszerekkel végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűzőben megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.</p> <p>13 – 14 hét: Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok A stretching élettani hátterének, gyakorlati szerepének és jelentőségének megismertetése a mindennapi mozgásos tevékenységben.</p>
<p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:</b></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. Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán! A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra pótolható, bár ez a neptun rendszerben nem kerül rögzítésre.</p>
<p><b>Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:</b></p> <p>A foglalkozásokról a távolmaradást nem kell igazolni, az elmaradt órát pótolni kell.</p>
<p><b>A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A félév végi aláírás követelményei (ideértve a hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak számát és típusát is):</b></p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a fent leírt feltételek szerint</p>
<p><b>Az osztályzat kialakításának módja:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A vizsga típusa:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>Vizsgakövetelmények:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A vizsgajelentkezés módja:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A vizsgajelentkezés módosításának rendje:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:</b></p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</b></p>