KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Fogorvostudományi Kar

A tárgy neve: Testnevelés I.

Angol nyelven[1]: Physical Education I.

Német nyelven[1]: Sport I.

Kreditértéke: 0

Teljes óraszám: 14 **előadás: 0** **gyakorlat:** 14 **szeminárium: 0**

Tantárgy típusa: kötelező

Meghirdetési gyakoriság *(félévente v. évente):* őszi szemeszterben

Tanév: 2020/2021

Tantárgy kódja[2]: FOKOTSI007_1M

Tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia

Munkahelye, telefonos elérhetősége: Testnevelési és Sportközpont, +36-1/264-1408

Beosztása: testnevelő tanár, igazgató

A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában: 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 fogorvosaink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.

A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe):

Tornacsarnok (1107 Budapest, Zágrábi utca 14)

A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:
A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során.

A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):
-

A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:
20 – 60 hallgató, Neptun rendszerben történő tárgyfelvétel alapján

A kurzusra történő jelentkezés módja:
Neptun rendszerben

A tárgy részletes tematikája[3]:
(a tantárgy tananyagának leírását, a tárgy tematikáját olyan módon, hogy az lehetővé tegye más intézményben a kreditelismerési döntéshozatalt, tartalmazza a megszerzendő ismeretek, elsajátítandó

alkalmazási (rész)készségek és (rész)kompetenciák leírását)

A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.

1. hét 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. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése.

2. hét Atlétika
Állóképességet fejlesztő feladatok végzése az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.
Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, futóiskola, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása.

3. hét Repülő korong
A frizbi játékszabályainak ismertetése és az alap technikai elemek gyakorlása párban majd játékszituációban.

4. hét Tenisz
A sportág alapvető technikai elemeinek tanulása (tenyeres és fonák ütések oktatása), szem-kéz koordináció fejlesztése.

5. hét Koordinációs létra
Különböző futó és szökdelő gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).

6. hét Labdarúgás
A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Egyénileg és párban végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok helyben és helyváltoztatással. (cselezések,passzolások, labdavezetések, kapura rúgások)

7. hét
Tollaslabda
A játék alapvető technikai és taktikai elemeinek oktatása. Szabályismertetés, játék.

8. hét Köredzés
Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a természetes mozgások helyes mintájának kialakítása.

9. hét Ruffier tesz ismétlése és labdás ügyességfejlesztés
A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással. (járás, futás, szökdelés közben stb.)

10. hét Méta
Bevezetés a játék alapjaiba- szabályismertetés, játék- melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és gyorsaságfejlesztés.

11. hét Akadálypálya
Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.

12. hét Core
Saját testsúllyal végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.

13. hét Ugrókötél
Állóképességet és koordinációt fejlesztő gyakorlatok ugrókötél használatával. Áthajtások időre pihenőkkel, különböző nehézségi szinten, helyben és haladással.

14. hét Kézisúlyzó
Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok kézisúlyzó felhasználásával.

Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései:
-

A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka[4]:
-

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:
Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 9 - 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 „átlagos teljesítőképesség szintjének” elérése

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban[5]:

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A félév aláírásának követelményei:
Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.

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 vizsga típusa:
-

Vizsgakövetelmények[6]:
-

Az osztályzat kialakításának módja és típusa[7]: -

A vizsgára történő jelentkezés módja: -
A vizsga megismétlésének lehetőségei: -
A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím): -
A tárgyat meghirdető oktató (tantárgyfelelős) aláírása:
A gesztorintézet igazgatójának aláírása:
Beadás dátuma: 2020. április 30.

OKB véleménye:
Dékáni hivatal megjegyzése:
Dékán aláírása:

[1] Csak abban az esetben kell megadni, ha a tárgy az adott nyelven is meghirdetésre kerül.
[2] Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően.
[3] Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével. Mellékletben nem csatolható!
[4] Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.
[5] Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.
[6] Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját .
[7] Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.