Tantárgyi program

Testnevelés IV.

<table>
<tr><td colspan="4">Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közszolgálati Kar
Egészségügyi szervező szak (BSc)</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4">Tantárgy neve: Testnevelés IV.
Tantárgy neve (angolul): Physical Education IV.
Tantárgy kódja: EUSZAK009_4M</td><td colspan="2">Kreditérték:
0 kredit</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tantárgy besorolása:
kötelező</td><td rowspan="2">Képzési karakter (kredit%) elmélet-gyakorlat:
0 - 100 %</td><td colspan="2">Tanórák típusa:
előadás és gyakorlat</td><td rowspan="2">Számonkérés módja:
aláírás</td><td rowspan="2">Tantárgyfélév (meghirdetési gyakorisága):
1.
tavaszi félév</td></tr>
<tr><td>Elmélet:
0 óra</td><td>Gyakorlat:
14 óra</td></tr>
<tr><td colspan="6">Előtanulmányi feltételek (előzetes követelmény):
- nincs</td></tr>
<tr><td colspan="6">Tantárgyfelelős személy és tanszék: Várszegi Kornélia, SE – Testnevelési és Sportközpont (TSK)
Tantárgy előadója: Várszegi Kornélia</td></tr>
<tr><td colspan="6">Tantárgy célja, feladata:
A tantárgy célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Szakmai kompetenciák és kompetencia-elemek:
A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során.</td></tr>
<tr><td colspan="6">A tantárgy részletes tematikája: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.
<table>
<tr><th>Hét</th><th>Téma</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Általános tájékoztatás és játékos váltóversenyek
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Kosárlabda
Labdás ügyességfejlesztés a kosárlabda játékra jellemző mozgások felhasználásával. Kosárra dobások, 1-1, 2-2 elleni játékok.</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Bordásfal gyakorlatok
Bordásfalon végzett mászások, függések, húzódzkodások, szökdelő feladatok. Egyensúly- és erőfejlesztés, kifejezetten a kar izmainak erősítése.</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Köredzés
Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett összetett gyakorlatok sorozata melyek célja egy általános izom-állóképesség fejlesztése.</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Floorball</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	Játékszabályok ismertetése. Alap technikai elemek és játékszituációk gyakorlása. Játék csapatokban.
6.	Páros gyakorlatok Párban végzett ügyességi, erő és egyensúly fejlesztő gyakorlatok.
7.	Röplabda Alap technikai (nyitás, lecsapás, blokkolás) és taktikai elemek gyakorlása hálónál. Szabályismertetés és játék.
8.	Testnevelési játékok A csapatszellem fejlesztésére szolgáló mozgásos játékok sporteszközzel és eszköz nélkül.
9.	Ruffier teszt ismétlése A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása.
10.	Köredzés Speciális erőfejlesztés köredzéssel, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát,- mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.
11.	Tenisz A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (nyesés, lecsapás oktatása), szabályismertetés, páros játék.
12.	Tollaslabda A játék haladó szintű technikai és taktikai elemeinek ismétlése. Páros játék szabályainak ismertetése, páros játék.
13.	Core Saját testsúllyal végzett egyéni gyakorlatok elsősorban a törzs izmainak erősítésére, melyek célja az izomfűző helyes használatának elsajátítása és az ülőmunka/tanulás negatív hatásainak megelőzése.
14.	Medicinlabda gyakorlatok Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok egyénileg és párban medicin labdával (vetések, hajítások, lökések).

A tárgy teljesítésének egy 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!

Tantárgy tematikáját kidolgozta: SE- Testnevelési és Sportközpont

Követelmények:

Az érdemjegy kialakításának módja: -

Az aláírás feltételei:

Gyakorlati 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 órákon 9 (sportági 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 segédeszköz -
A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje

2020. április 15.