|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: AEROBIC** | **Kódja: LMT\_TN101G2** | **Kreditszáma:1+ 1** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: | | |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | | |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*   A kurzus célja olyan elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása, melynek birtokában a hallgató képessé válik a különböző életkorú, edzettségi állapotú és előképzettségű csoportok számára az aerobic óra egyes típusainak (boksz-aerobik, step aerobik, szerek alkalmazása) anyagának összeállítására és levezetésére.  Az tantárgy célkitűzése, hogy jártasságot szerezzenek az aerobik alap mozgásanyagából, majd az aerobic alapvető mozgásanyagának további elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése, készségszintre fejlesztése a cél.  Bővüljön a hallgatók korábban megszerzett táncos ismerete és készsége, a mozgásanyag kreatív, élményszerű, a nevelési lehetőségeket maximálisan kihasználó, sokoldalú iskolai felhasználására   * *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*   *Szakmai tudás*:   * Ismeri a tanulásszervezési eljárásokat (motoros és kognitív) és tánctanítási módszerek széles skáláját alkalmazni tudja a hatékony tanulási környezet kialakítása érdekében. * Ismeri a táncok tánctörténeti hátterét, a táncban rejlő képességfejlesztő lehetősségeket, a tánctanítás alapvető módszereit, a tánc tantárgy-koncentrációs lehetőségeit. * Ismeri az aerobic fejlődéstörténetét, típusait, a rekreációban és a testnevelés órán betöltött szerepét. * Ismeri az aerobic óra felépítését, részeit. * Ismeri az aerobic alapvető mozgásanyagát és pedagógiai és pszichikai fejlesztő-nevelő hatásait. * Ismeri azokat a gyakorlatvezetési- és a terhelés adagolásának módszereit és a koreográfiaépítés technikáját, melynek birtokában eredményesen oktatja, vezeti az aerobic foglalkozásokat az iskolában és iskolán kívül.   *Szakmai képességek:*   * Képes eltérő előképzettségű, életkorú, edzettségi állapotú csoportoknak aerobic foglalkozást megtervezni és levezetni. * Képes az aerobic változatos mozgásanyagát kreatívan felhasználva boksz-, step aerobik koreográfiát tervezni, vezetni. * Képes pulzusméréssel a terhelést ellenőrizni. * Képes különböző eszközök ( fit-ball, terra-band szalag, kézisúlyzó, stb.) felhasználásával aerobic foglalkozásokat tervezni, vezetni. * Képes hátrányos helyzetű, nehezen kezelhető, fogyatékos tanulók számára speciális foglalkozások tartására. * Képes preventív, tartásjavító és streching gyakorlatok alkalmazására. * Képes konkrét táncpedagógiai szituációk értelmezésére, kezelésére. * Képes a tanult mozgáskészlet kreatív használatára, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok, játékok alkotására. * Rendelkezik olyan szakmai és módszertani felkészültséggel, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszik a testnevelést, a táncot és az iskola sportéletet, sikerélménnyel szolgálnak nekik.   *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*  – Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.  – Megfelelő önismerettel rendelkezik, képes saját táncos tevékenységével kapcsolatos kritikus reflexiókra, önértékelésre.   * *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*   Az aerobic fogalma, fajtái, kialakulása. Az aerobic testnevelés órán, rekreációban és az egészségturizmusban betöltött szerepe.  Az aerobic óra részei, felépítése. Az aerobic-gyakorlatokról. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének lehetősége az aerobic órán. Az aerobic alapállás, légzőgyakorlatok. Az aerobik mozgásanyagában nem javasolt, káros gyakorlatokról.  A munkapulzus szerepe a gyakorlatok zsírégető hatásában. A lépések és lépő koreográfia, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő gyakorlatok, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő koreográfiák. Vegyes lépő és szökdelő koreográfia, karmunkával.  A különböző izomcsoportok erősítő gyakorlatai. A különböző izomcsoportok nyújtó gyakorlatai. PNF és streatching technikák. Preventív, tartásjavító, streatching és PNF technikák alkalmazásának lehetőségei.  A boxaerobik alapjai, ütések és rúgás-technikák elsajátítása. Boxaerobik koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége.  A stepaerobic lépései, változatos karmunkák alkalmazhatóságának lehetőségei, koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége.  Különböző eszközök (fit-ball, terra-band szalag, kézisúlyzó stb.) alkalmazása az aerobic órán.  A különleges bánásmódot igénylő tanulók foglalkozásának metodológiai kérdései.   * *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*   Az előirt koreográfiák és gyakorlatsorok bemutatása.  Házi dolgozat elkészítése a foglalkozásvezetővel egyeztetett témában.   * *Munkaformák:* gyakorlat, csoportmunka, egyéni gyűjtés, filmelemzés | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | | |
| 1. Tihanyiné Hős Ágnes - Fajcsák Zsuzsanna - Petrekanics Máté (1999): Az aerobic elmélete és gyakorlata – Az aerobicedző-képzés szakkönyve; Bp. TF 2. Göltlné Till Katalin (1993): Amit az új aerobikról tudni kell; MTE Bp 3. Handrich, Berhard (1996): Táncóra. A világtáncok kézikönyve, Cser Kiadó, Budapest. 4. Göltl Béláné (1991): A IV. Aerobic világtalálkozó; In: MTE közlemények 3. 143-149.p. 5. Farmosi István (1997): A fitnesz- és versenyaerobic hatása a kardiorespiratórikus rendszerre; In: Testnevelés- és Sporttudomány (28) 25. évf. 4. sz. 9.42-43 6. Széchenyi József: Streatching; MTE, Bp. 1992. 7. Nemes T. A.- Szanyó F. szerk.: Masszőrképzés A-tól Z-ig; Malawi Kiadó, Győr, 2001. 8. Maxine T.-Mary S.: Izomnyújtás és lazítás; Panemex Kft. és Grafo Kft., 1999. 9. [**www.fitball.hu**](http://www.fitball.hu) **;** [**www.aerobic.lap.hu**](http://www.aerobic.lap.hu) **;** [**www.fitline.hu**](http://www.fitline.hu) **;** [**www.aquafitness.hu**](http://www.aquafitness.hu) | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **dr. Müller Anetta PhD** | | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  Vécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató - adjunktus | | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)