|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Nem sportági testkulturális programok** **NBT\_RE134G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **4** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **Képzési cél:**A félév során megismert mozgásformákkal történő megismerkedés. A mozgásformák és kiegészítő eljárások módszertanának megismerése.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**Terhes- és kismama torna. Csecsemők foglalkoztatása.Gyerektorna és óvodai testnevelés.Felnőttek kondicionáló programjai: zenés táncos foglakozások, aerob jellegű kondicionálás; jóga; masszázs.Időskorúak foglalkozásai: légző gyakorlatok, streatching.**Kialakítandó kompetenciák:**A kurzus során megismert mozgásformák és kiegészítő eljárások alkalmazása rekreációs tevékenységként. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Martina Allendorf, Elke Lehnert: Power jóga: a testnek és a léleknek. Holló és Társa Kiadó, Kaposvár, 2008.Bíró Ica: A megújulás titkai: a test- és lélekszépítés bibliája. Alexandra Kiadó, Pécs, 2005.Szentgyörgyi Zoltán: Tér- és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok. Flaccus Kft. Bp. 2002.Kriston Andrea: Intimtorna. Bibliofil Kft. Bp. 1999.Dr. Krizsaneczné Németh Edit: Játékos gyermektorna. Sport Kiadó, 1984.Iványi Márta: Szülés előtt - szülés után. Kossuth Kiadó, Bp. 1979.Demeter Rózsa: Kisgyermekek játékos tornája. Sport Kiadó, Bp. 1976. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Béres Sándor PhD, egyetemi docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)