



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Aerobik, RG alapjai, TSTAE_0001

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye:

1. A KURZUS OKTATÓI: Lenténé Dr. Puskás Andrea

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók megismertetése az aerobic és a ritmikus gimnasztika sportágakkal, azok elméleti anyagával, szabályaival, versenyrendszerével. Cél, hogy a hallgatók elsajátítsák a gyakorlat alapelemeit - amelyek jól illeszthetők a tantervi anyagba, ill. más sportágak előkészítő gyakorlatanyagába.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Balesetvédelmi oktatás. Az aerobic története. Az aerobic a közoktatásban	
2.	Elmélet: Az aerobic felosztása, feladatai. Tiltott gyakorlatok az aerobicban. Gyakorlat: alaplépések (step touch, side to side) különböző karmunkával)	
3.	Elmélet: Aerobik órátípusok. Az aerobic zene.	



4.	Gyakorlat: ritmus - és low impact gyakorlatok Elmélet: Az aerobic alkalmazási területei, pozitív élettani hatásai. Az alapóra részei. Gyakorlat: Low és high impact lépéskombinációk	
5.	Elmélet: A bemelegítés jelentősége, a bemelegítő rész felépítése, gyakorlatanyaga Gyakorlat: A bemelegítés gyakorlati alkalmazása. Intenzitás emelés a bemelegítő részben	
6.	Elmélet: Az edzészóna, és annak kiszámítása edzett és edzetlen egyéneknél. Pulzusmérés Gyakorlat: Lépés és szökdelés kombinációk gyakorlása, összetett, nehezebb karmunkával. Haranggörbe (intenzitás emelés)	
7.	Elmélet: 1. Zárthelyi dolgozat. Gyakorlat: Felső végtag és törzsizmok erősítése eszköz nélkül	
8.	Elmélet: Az erősítő szakasz módszertani szempontjai Gyakorlat: Felső végtag és törzsizmok erősítése különböző eszközökkel	
9.	Őszi szünet	
10.	Elmélet: A nyújtó, lazító szakasz módszertani szempontjai Gyakorlat: Alsó végtag és törzsizmok erősítése, nyújtó, lazító gyakorlatok	
11.	Elmélet: Aerobic speciális célcsoportokkal. Step aerobic Gyakorlat: Önállóan összeállított gyakorlat bemutatása. step aerobic mozgásanyagának gyakorlása	
12.	Elmélet: Soft-ball mozgásanyaga, az óra felépítése Gyakorlat: Önállóan összeállított gyakorlat bemutatása. Soft-ball gyakorlatanyagának gyakorlása	
13.	Elmélet: A fitball óra felépítése Gyakorlat: Fitball mozgásanyagának gyakorlása	
14.	Elmélet: 2. Zárthelyi dolgozat	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel
- A félév elején ismertetett gyakorlati követelmény legalább elégséges szintű teljesítése.
- A két zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

- A zárthelyi dolgozatok, beadandó dolgozat és a gyakorlati bemutatás részjegyeiből képzett osztályzat

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Tihanyiné-Fajcsák-Petrekánits (1995): Az aerobic elmélete és gyakorlata. MTE. Budapest.
- Abádné Hauser Henriette (1982): Ritmikus sportgimnasztika. Sport. Budapest
- Előadások anyaga

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Götl Béláné (1993): Amit az új aerobicroól tudni kell. Kékes Kiadó.
- Szécsényiné Fekete Irén (1992): RG, Mozcás, szépség, harmónia. MTE. Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé Dr. Puskás Andrea: Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda

Elérhetőség: lpandrea@sport.unideb.hu

Jóna Katalin: Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK)

Elérhetőség: jona.katalin@sport.nuideb.hu

Debrecen, 2022. augusztus. 22

.....
Lenténé Dr. Puskás Andrea

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.