



**2022/23. tanév**

**I.félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 5. félév

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Zenés-táncos mozgásformák, GYTZM\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Gyógytestnevelés-egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek

- 1. A KURZUS OKTATÓI:** LENTÉNÉ DR. PUSKÁS ANDREA
- 2. A KURZUS CÉLJA:** A kurzus célja olyan általánosan fejlesztő, a test egészére ható zenés-táncos mozgásformák megismerése (tradicionális néptáncok, modern fitness irányzatok), amelyek elősegítik a szervezet ideg-izompályáinak fejlődését, valamint hozzájárulnak a hallgatók önkifejező, koordinációs képességének és non-verbális kommunikációs képességének fejlesztéséhez, a zenés mozgáshoz való pozitív attitűd kialakításához. A kurzus célja továbbá, hogy a hallgatók ismerjék a zenés-táncos mozgásformák szervezetre kifejtett pozitív hatásait, elsajátítsák a különböző táncok alaptechnikáit és megismerjék a zenés mozgásformák kondicionális és koordinációfejlesztő szerepét és jelentőségét.

### **3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A zenés-táncos mozgásformák helye, szerepe az oktatásban-nevelésben.	
2.	A zenés-táncos mozgásformák jelentősége a mozgásfejlesztésben.	
3.	A zenés-táncos mozgásformák fajtái, elméleti elemei.	



4.	Aerobic és fitness irányzatok. A fitness aerobic fogalma, kialakulása és rövid története.	
5.	A zenés-táncos (aerobic, néptánc) órán használt zenék kiválasztásának szempontjai.	
6.	Az aerobic mozgásanyaga. A fitness aerobic órán felhasználható gyakorlatok.	
7.	A bemelegítés jelentősége, a bemelegítés felépítése, gyakorlatanyaga A bemelegítés gyakorlati alkalmazása. Intenzitás emelés.	
8.	Az aerobikban nem javasolt, káros gyakorlatok, testhelyzetek.	
9.	Őszi szünet	
10.	A felső végtag és a törzsizmok erősítésének lehetőségei különböző eszközökkel a gyógytestnevelés órán.	
11.	Alsó végtag és törzsizmok erősítésének lehetőségei különböző eszközökkel a gyógytestnevelés órán. Nyújtó, lazító gyakorlatok.	
12.	A magyar néptáncok lépésanyagának alapszintű elsajátítása I.	
13.	Zárthelyi dolgozat	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

- Az órákon való aktív részvétel.
- A félév elején ismertetett gyakorlati követelmény legalább elégséges szintű teljesítése.
- Gyakorlattervezés a megadott szempontok alapján. Beadási határidő: 2022. november 25.
- A zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:**

- A zárthelyi dolgozat, gyakorlattervezés és a gyakorlati bemutatás részjegyeiből képzett osztályzat.



## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Handrich G. (1996): Táncóra. A világtáncok kézikönyve. Budapest. Cser Kiadó. (ISBN:9639003093)
2. Martin Gy. (1995): Magyar tánc típusok és táncdialektusok. Planétás Kiadói és Kereskedelmi Kft, Budapest, 298p. (ISBN 963-7931-70-8)
3. Müller A. – Rácz I. (2011): Aerobic és fitness irányzatok, Dialóg Campus, Pécs. [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Muller\\_Anetta-Racz\\_Ildiko-Aerobic\\_es\\_fitness\\_iranyzatok/ch14s02.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Muller_Anetta-Racz_Ildiko-Aerobic_es_fitness_iranyzatok/ch14s02.html) (ISBN 9789636424244)
4. Tímár S. (1999): Néptáncnyelven. A Tímár-módszer alkalmazása játékra, táncrea a nevelésben, Budapest, Püski kiadó. (ISBN: 2050000036347)
5. Wolfgang M. (2004): Aerobic. Cser Kiadó, Budapest. (ISBN 9789639560598)

## 6. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Götl B. (1993): Amit az új aerobiról tudni kell. Kékes Kiadó.
2. Szécsényiné Fekete Irén (1992): RG, Mozcás, szépség, harmónia. MTE. Budapest

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

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

Elérhetőség: [lpandrea@sport.unideb.hu](mailto:lpandrea@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2022. szeptember 1**

**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.*