|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***Zenés táncos mozgásformák* | **Kód:** *NBT\_TN153G2* | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF TSI Sportági Tanszék* | **A kurzus jellege**:*gyakorlat* | **Kontaktóraszám:***0/2* |
| **Előfeltételek:** | **Az értékelés formája**:*gyakorlati jegy* |  |
| ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*** * A tantárgy 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.

***Fejlesztendő kompetenciák:**** Az aerobic óra részei, felépítése.
* A zenés-táncos mozgásformák fajtái, elméleti elemei, a gyakorlatvezetés módszertana és alkalmazhatósága.
* Az aerobic alapállás, légzőgyakorlatok.
* Az aerobikban nem javasolt, káros gyakorlatok, testhelyzetek ismerete.
* A munkapulzus szerepe a gyakorlatok zsírégető hatásában.
* A lépések és lépő koreográfia, karmunkával kombinálva.
* Szökdelő gyakorlatok, karmunkával, szökdelő koreográfiák.
* Vegyes lépő és szökdelő koreográfia, karmunkával.
* A különböző izomcsoportok erősítő és nyújtó gyakorlatai, PNF és streatching technikák.
* A boxaerobik alapjai, ütések és rugás-technikák elsajátítása. Boxaerobik koreográfia.
* Stepaerobic lépései, változatos karmunkák alkalmazhatóságának lehetőségei, koreográfia.

***A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:**** A zenés táncos –aerob- mozgásformák fajtáinak megismerése, a gyakorlatvezetés módszereinek elsajátítása.
* A munkapulzus meghatározása, az aerob célzóna kiszámítása.

***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:***- A zenés táncos mozgásformák, az aerobic történetének, fajtáinak elméleti ismerete- Gyakorlatvezetés***Munkaformák:**** gyakorlat, csoportmunka, projekt, egyéni gyűjtés
 |
| ***Kötelező olvasmányok:***1. Tihanyiné Hős Ágnes-Fajcsák Zsuzsanna-Dr. Petrikanics Máté (1999): Az aerobic elmélete és gyakorlata - Az aerobicedző-képzés szakkönyve; Bp. TF
2. Müller A, Rácz K.: Aerobic és fitness irányzatok, 2011. http://sek.nyme.hu/\_layouts/1038/Sport/Muller%20Anetta-Racz%20Ildiko%20-%20Aerobic%20es%20fitnesz%20iranyzatok/aerobik.html
3. Götlné Till Katalin (1993): Amit az új aerobikról tudni kell; MTE Bp.

***Ajánlott irodalom:***1. Göltl Béláné (1991): A IV. Aerobic világtalálkozó; In: MTE közlemények 3. 143-149.p.2. Farmosi István: A fitness- és versenyaerobic hatása a kardiorespiratórikus rendszerre; In: Testnevelés- és Sporttudomány (28) 25.évf. 4.sz. 1997, 9.42-43.3. Magyar Réka: Miért a wellnesst? In: A vendég, 2003.7-8sz, p.12-13.4. Dr. Jakabházy László (1996): Fittkontroll I. II., III., KarátPress Nyomdaipari Bt., Bp.5. Fehérné Mérey Ildikó (1996): Mozgás és egészség; Hungarofit: Mérd magad! Változó világ sorozat 8.6. 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. Nemessuri M.: Egészségvédő, életőrző sportok; In: Mozgás, mint a pszichoszomatikus fejlesztés eszköze (szerk.: Fehérné Mérei I.- Keresztesi K.), Multi-Man Kft., Bp. 1996.10. Osváth Péter (1999): A női testformálás; Eurovina Nyomda, 7-78.p.11. Magyar Réka: A wellnessé a jövő; In: Heti turizmus 6. évf. 2003. 22.sz. p. 34-35.12. Dr. Könyves E.- Dr. .Müller A.- Mondok A. (2004): Az egészségturizmus lehetőségei Hajdúszoboszló példáján; In: Szolnoki Tudományos Közlemények VIII: Szolnok, 2004. IV. szekció (elektronikus verzió, CD).[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) |
| **Tantárgyfelelős**: Dr. habil. Müller Anetta PhD – főiskolai tanár **Oktatók:** Kopkáné Plachy Judit – adjunktus |