

Tárgytematika

Félév:	2011/12/2
Tárgynév:	Aerobic
Tárgykód:	ALTSRA2181
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Oktatás célja:

A fitness – aerobik célja a fizikai kondíció, az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése az edzéselmélet és módszertan törvényeinek figyelembevételével. Az állóképesség fejlesztés mellett a főbb izomcsoportok erejének növelése, nyújtása, mozgáskoordináció fejlesztése. Az aerobikban nem ajánlatos mozgásanyag megismerése. Különböző korosztályok számára összeállította edzésanyag élettani hatások figyelembevételével.

Tantárgy tartalma:

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a biomechanikai, élettani, edzéselméleti ismeretek elsajátítása. . Nyújtások és relaxációs technikák alkalmazása. A zene választás kritériuma. A célok és feladatok megvalósításához szükséges ismeretek. Az aerobik óra menetének elméleti és gyakorlati módszertanának oktatása.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Az aerobik óra felépítésének elméleti és gyakorlati elsajátítása. Órarészek bemutatása. Az órákon való aktív részvétel

Kötelező irodalom:

Tihanyiné Dr. Hős Ágnes: Az aerobik elmélete és gyakorlata Bp. /1995/