

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Aerobic
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA2181
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Bagó Ildikó
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	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/