

Tárgytematika / Course Description**Aerobic****ALTSRA2181****Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** Bagó Ildikó**Félév / Semester:** 2019/20/1**Beszámolási forma /****Assesment:** Folyamatos számonkérés**Tárgy heti óraszám /****Teaching hours(week):** 0/0/0**Tárgy féléves óraszám /****Teaching hours(sem.):** 0/6/0**OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

A fitness – aerobik célja a fizikai kondíció, az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése az edzésmélet 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 / DESCRIPTION

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a biomechanikai, élettani, edzésméleti 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 / ASSESMENT'S METHOD

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

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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