

## Tárgytematika / Course Description

### Aerobic

ALTSRA2181

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bagó Ildikó

**Félév / Semester:** 2020/21/2

**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 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 / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

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

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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