

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelés / Sportági ismeret

NGB\_TS001\_4

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné Gyenesei Anita

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszama /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszama /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Hozzájárulni olyan értelmiség képzéshez, hogy hallgatóink életvitelükben legalább egy sportágat rendszeresen alapképzettséggel rendelkezve űzhessenek.

A hallgatók fizikai erőnlétének, edzettségének fokozása.

Minden hallgató számára egy úszásnem elsajátítása, vízbiztonságának fejlesztése és speciális állóképességének növelése.

A hallgatók keringési állóképességének, edzettségének fokozása.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**TS04** (sportági ismeretek)

A testnevelési órákon a hallgatóink valamely sportág technikai, taktikai alapjait elsajátítják, játékszabályait megismerik. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi- és vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele a „sportági ismeret” követelmény teljesítése.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

**Számonkérés követelményei:**

*A követelményeket - félévenként egyet-egy - tetszőleges sorrendben az 1. - 4. félévben kell teljesíteni, amit a Testnevelési és Sportközpont a Neptunon "aláírva" bejegyzéssel igazol. A testnevelési foglalkozásokon a testnevelő tanárok részben segítséget nyújtanak a felkészüléshez, részben ellenőrzik a választott követelmény teljesítését. Az a hallgató, aki valamelyik követelményt a negyedik félév végéig nem teljesítette, külön kérésre azt az ötödik vagy hatodik félévben pótolhatja. A záróvizsgára bocsátás feltétele mind a négy követelmény teljesítése.*

**Úszás** (TS01)

**Erőgyakorlat** (TS02)

**Állóképesség** (TS03)

**Sportági ismeretek** (TS04)

- a.:** Valamelyik sportjátékban elsajátított játékelemek, taktikai megoldások összehangolt használata játékhelyzetekben, mérkőzéseken.
- b.:** Valamelyik sportág (aerobic, extrém-, küzdő-, vízi sport, joga és tánc) mozgáselemeinek elsajátítása.

- **c.**, Terheléses vizsgálaton az európai standard szerinti "közepes" teljesítményszint (VO2 max) elérése esetén a hallgatók visszahívása újabb konzultációra

Az **a.**, vagy **b.**, követelmény teljesíthető a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel, vagy házibajnokságon, táborozáson, túrán vagy igazolással a TSK által kínált lehetőségek között nem szereplő sportágakban.

*Ha a hallgató egészségügyi vizsgálatának eredménye azt indokolja, akkor a TSK egyéni követelményeket állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.*

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL