



2024/2025. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő osztatlan tanár szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK, GYTZM_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Gyógytestnevelés-egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek

1. A KURZUS OKTATÓI: LENTÉNÉ DR. PUSKÁS ANDREA egyetemi docens

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja olyan általánosan fejlesztő, a test egészére ható zenéstáncos mozgásformák megismerése, amelyek elősegítik a szervezet ideg-izompályáinak fejlődését, valamint hozzájárulnak a hallgatók önkifejező, koordinációs képességének és non-verbális kommunikációs készségének fejlesztéséhez, a zenés mozgáshoz való pozitív attitűd kialakításához. A kurzus célja továbbá, hogy a hallgatók ismerjék a zenés-táncos mozgásformák szervezetre kifejtett pozitív hatásait és megismerjék a zenés mozgásformák kondicionális és koordinációfejlesztő szerepét és jelentőségét a gyógytestnevelés órákon.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév követelményeinek ismertetése. A zenés-táncos mozgásformák helye, szerepe a gyógytestnevelés oktatásában.	
2.	A zenés-táncos mozgásformák fajtái, elméleti elemei, jelentősége a mozgásfejlesztésben.	
3.	A mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése az aerobik mozgásanyagával a gyógytestnevelés órán.	



4.	Célpulzus tartomány meghatározása a prevenció jegyében.	
5.	A bemelegítés jelentősége, a bemelegítés felépítése, gyakorlatanyaga. A bemelegítés gyakorlati alkalmazása a gyógytestnevelés órán.	
6.	A felső végtag és a törzsizmok erősítésének lehetőségei különböző eszközökkel a gyógytestnevelés órán.	
7.	Őszi szünet.	
8.	Az alsó végtag és törzsizmok erősítésének lehetőségei különböző eszközökkel a gyógytestnevelés órán. Nyújtó, lazító gyakorlatok.	
9.	A törzsizomzat fejlesztésének lehetőségei, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítása a zenés-táncos mozgásformák és az RG mozgásanyagának alkalmazásával.	
10.	Az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség fejlesztése a ritmikus gimnasztika és a tánc jellegű mozgásformákon keresztül. Bemutató.	
11.	Az RG alapjai, szerek, gyakorlatanyag az iskolai testnevelésben. Bemutató.	
12.	A Ritmikus Gimnasztika testtechnikai elemei. Bemutató.	
13.	RG: kéziszerttechnikai elemek megismerése.	
14.	Gyakorlati bemutató. Félév végi érdemjegy megállapítása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév végi aláírás megszerzésének feltételei:

- Az órák rendszeres látogatása.
- A megadott gyakorlattervezetek megadott határidőre történő elkészítése minimum elégséges szinten:



- A gyógytestnevelés órán végezhető, a felső végtag és a törzsizmok erősítését célzó 8 db gyakorlatból álló feladatsor összeállítása és bemutatása egy választott eszközzel.
 - A gyógytestnevelés órán végezhető, az alsó végtag erősítésére irányuló 8 db gyakorlatból álló feladatsor összeállítása és bemutatása egy választott eszközzel.
 - A gyógytestnevelés órán végezhető, 8 db gyakorlatból álló nyújtó, lazító gyakorlat összeállítása és bemutatása.
- Gyakorlati bemutatás minimum elégséges szintű teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

A félév végi érdemjegy a gyakorlattervezetre és a bemutatásra kapott osztályzat átlagából tevődik össze. A két feladat egyike sem lehet elégtelen.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Müller A. – Rácz I. (2011): Aerobic és fitness irányzatok, Dialóg Campus, Pécs. http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Muller_Anetta-Racz_Ildiko-Aerobic_es_fitness_iranyzatok/ch14s02.html (ISBN 9789636424244)
- Abádné Hauser Henriette (1982): Ritmikus sportgimnasztika. Sport. Budapest. ISBN:963-253-348-8
- Szécsényiné F. I. (1992): RG, Mozgás, szépség, harmónia. MTE. Budapest
- Wolfgang M. (2004): Aerobic. Cser Kiadó, Budapest. (ISBN 9789639560598)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Götl Béláné (1993): Amit az új aerobicroól tudni kell. Kékes Kiadó.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Az oktató elérhetősége: Lenténé dr. Puskás Andrea,
Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8. lpandrea@sport.unideb.hu

Debrecen, 2024. szeptember 1.

Lenténé Dr. Puskás Andrea
egyetemi docens



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*