**AEROBIK**

A tantárgy a hallgatóknak lehetőséget nyújt a fitnesz- és versenyaerobik mozgásanyag technikájának, oktatásának megismerésére, a gyakorlatban történő alkalmazására. A hallgatók áttekintést kapnak a szabadidősport általános testkulturális ismereteiből, az aerobik történetének, versenyszabályainak ismeretéből. Megismerik az alap aerobik és step aerobik óra és órarészeiknek felépítését, óravezetését. Ismétlésre, rendszerezésre kerülnek az elméleti funkcionális anatómiai ismeretek és gyakorlati alkalmazásuk.

**Tantárgyfelelős**:

Dr. Kalmár Zsuzsanna tanszékvezető, egyetemi docens

**A tantárgy oktatói**:

Katus Tamás, óraadó tanár

Tóth-Hosnyánszki Anita, egyetemi tanársegéd

**Az oktatás célja:**

A hallgatók a tantárgy keretében megismerhetik a fitnesz aerobik élettani alapjait, mozgásanyagát, a gyakorlatok oktatását, a foglalkozások tervezését, vezetésének módszereit, a képességfejlesztés módszereit az alapóra sajátosságainak a felhasználásával.

Emellett cél még az aerobik sportágban általános alapműveltséggel, sajátos sportági ismeretekkel és gyakorlati tapasztalattal rendelkező szakemberek képzése, ahol:

* széles körű szakmai és általános műveltségük birtokában eredményes sportedzői tevékenység végzésére alkalmasak a kezdő szinttől az élsport szintjéig;
* hivatástudattal rendelkezve, felelősséget éreznek tanítványaik testi épségért és személyiségük fejlődésért;
* ismerik a fejlődő gyermek és a felnőtt emberi szervezet struktúráját és működésének alapvető törvényeit;
* ismerik a személyiség alakulásában és alakításában közrejátszó pszichológiai és pedagógiai folyamatok alapvető törvényszerűségeit;
* rendelkeznek olyan pszichomotoros képességekkel, készségekkel és mozgásismeretekkel, amelyek lehetővé teszik a megszerzett tudás alkotó és eredményes alkalmazását.