**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**MTNL 1222L**

**Zenés – táncos kreatív mozgásformák (Aerobic)**

**Féléves tematika: óraszám: 9 óra/ 3x2+ 3 óra**

**1. alkalom:** Balesetvédelmi tájékoztató, szervezési feladatok. Az aerobic történeti áttekintése

Az alapóra tervezése, felépítése, mozgásanyaga. Bemelegítés.

2. alkalom: Az aerobic órán felhasználható gyakorlatok. (Low impact – high impact elemek) Aerobic változatok. Gyakorlás – rögzítés. Beszámoló: alapóra.

3. alkalom: A fitness aerobic tiltott gyakorlatai. A koreográfia készítés elmélete.

Zenei alapismeretek, az aerobic zene tulajdonságai.

Erősítés, tónusformálás, levezetés, nyújtás, relaxáció. Beszámoló: alapelemek

4. alkalom: **Zárthelyi dolgozat, gyakorlati beszámolók:**

Javítás, elmaradt beszámolók pótlása.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy -** gyakorlati bemutató, mozgássor aerobic elemek improvizatív felhasználásával, pontos zenei illeszkedéssel. Félév végi sikeres zárthelyi dolgozat teljesítése.

**Az értékelés módja, ütemezése:** gyakorlati jegy, zárthelyi dolgozat.

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

* A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden héten feladatot kapnak. A feladatok érdemjeggyel való értékelése hétről-hétre történik. Kettőnél több készületlen órai részvétel a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.
* A félév során a 4. alkalommal zárthelyi dolgozat lesz. A dolgozat 50% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a megszerzett érdemjegyek, valamint a zárthelyi dolgozat érdemjegyeinek számtani átlaga határozzák meg.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.