**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**TNB 2614**

**Zenés – táncos mozgásformák (Aerobic)**

**Féléves tematika: óraszám: 1 óra/hét**

1. hét: Az aerobic történeti áttekintése
2. hét: Az alapóra tervezése, felépítése, mozgásanyaga
3. hét: Bemelegítés
4. hét: Az aerobic órán felhasználható gyakorlatok
5. hét: Aerobic változatok
6. hét: Gyakorlat
7. hét: Gyakorlat
8. hét: Gyakorlat
9. hét: Gyakorlat
10. hét: Gyakorlat
11. hét: Gyakorlat
12. hét: Gyakorlat
13. hét: Gyakorlati beszámoló
14. hét: Zárthelyi dolgozat
15. hét: Javítás, elmaradt gyakorlati 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

**Az értékelés módja, ütemezése:**

Elmélet: Erőfejlesztés gyakorlat anyaga és módszerei Stretching elmélete Step elméleti ismeretei Koreográfia készítés elmélete. Zenei alapismeretek

Gyakorlat: Koreográfiakészítés, táncos irányzatok. Step, Erőállóképesség fejlesztés gyakorlat anyaga.

**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 13. héten zárthelyi dolgozat lesz. A dolgozat 50% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a heti érdemjegyek, valamint a zárthelyi dolgozat érdemjegyeinek számtani átlaga határozzák meg. Amennyiben kettőnél több beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.