

<b>Tárgy neve:</b> Életmód menedzsment	<b>Neptun kód:</b>	<b>Óraszám:</b> 2 előadás + 2 gyakorlat
<b>Kredit:</b> 3	<b>Előkövetelmény:</b> legalább 1 félév <b>Testnevelés</b> kurzus aláírás megléte	
<b>Követelmény:</b> évközi jegy F	<b>Oktató:</b> Molnár Ferenc	<b>Kar és intézet neve:</b> Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar
<b>Tantárgyfelelős:</b> Molnár Ferenc testnevelő tanár		
<b>Értékelési és ellenőrzési eljárások:</b> A félévi érdemjegy kialakítása: A zárthelyi és a gyakorlat 50%-os súlyozásúak. 0-50% elégtelen 51-60% elégséges 61-70% közepes 71-80% jó 80%- jeles .		
<b>Ismeretanyag leírása:</b>		
<b>Oktatási cél:</b> Elmélet: A helyes életmód kialakítása, a szabadidő hasznos eltöltése sport által. Az egészségmegőrzéssel, a helyes táplálkozással, és a folyamatos, megfelelően kiválasztott sportolással magasabb szintű teljesítmény elérése a munkában is. A fizikai aktivitás, mint a menedzsment fontos területe. Az emberi test alapvető felépítésének ismerete, alapszintű sportélettani tudás elsajátítása. Az izommunka élettani hatásainak, a teljesítményt befolyásoló tényezőknek az ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, feladatok a testtartás javítására. Az edzéselmélet alapvető alapfogalmainak ismerete, egyszerű edzésprogramok összeállítása saját maguk számára. A sportolás biztonsági alapelvei, a sportsérülések az elsősegélynyújtás. A gasztronómia szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sport szerepe a szépségápolásban, és a kultúra szerepe a wellnessben. A fittség fogalma. Gyakorlat: A kurzus hallgatói ismerjék meg az általuk felvett sportág alapvető szabályait, technikai, taktikai elemeit. A felvett sportág játékos formában való űzése, az elméletben tanultak gyakorlati alkalmazása játékos formában.		
<b>Kompetenciák:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A hallgatók legyenek tisztában az egészséges életmód fogalmával, ismerjék fel az ehhez vezető utat.</li> <li>• Ismerjék meg a rekreáció fogalmát, fajtáit, alkalmazási területeit.</li> <li>• A hallgatók ismerjék meg a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségeit, a fizikai aktivitást, mint szórakozást.</li> <li>• Tudjanak választani a szabadidős programok közül.</li> <li>• Tanulják meg a sikeres időgazdálkodást.</li> </ul>		
<b>Ajánlott Irodalom:</b>		
<p>A magyar testnevelés és sport története (Földes Éva, Kun László, Kutassi László) Testnevelési Főiskola tankönyve, Bp., 1989.) Zopcsák L. (2002): Personal Training</p> <p>Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. MTE Budapest, 1991 Jakabházy László: Fittkontroll I-II-III. MTE</p> <p><a href="http://www.sportolonemzet.hu">www.sportolonemzet.hu</a></p>		

Hét	Típus	Tartalom	Hivatkozások
1.	Előadás	Az életmód definíciója, a szabadidő definiálása, az egészséges életmód fogalma	
	Gyakorlat	A választott sportág megismerése, szabályismeret, alapgyakorlatok	Adott sportág szabálykönyv
2.	Előadás	A rekreáció fogalma, a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségei	
	Gyakorlat	Bemelegítés, technikai alapismeretek, játék	Adott sportág szabálykönyv
3.	Előadás	A helyes táplálkozás	
	Gyakorlat	Bemelegítés, technikai alapismeretek, játék	Adott sportág szabálykönyv
4.	Előadás	A fittség fogalma, a fizikai aktivitás, mint a menedzsment fontos területe	
	Gyakorlat	Bemelegítés, technikai alapismeretek, játék	
5.	Előadás	Az emberi test alapvető felépítése, alapszintű sportélettani ismeretek	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés, játék	
6.	Előadás	Az izommunka sportélettani hatásai, a teljesítményt befolyásoló tényezők	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés, játék	
7.	Előadás	A helyes testtartás jellemzői, feladatok a helyes testtartás kialakítására. A helytelen testtartás következményei	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés, játék	
8.	Előadás	Az edzésemélet alapvető fogalmai, egyszerű edzésprogramok összeállítása saját maguk számára	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés, játék	
9.	Előadás	A biztonságos sportolás alapelvei, a sportsérülések felismerése, elsősegélynyújtás	
	Gyakorlat	Játékkombinációk, technika gyakorlása, játék	
10.	Előadás	A gasztronómia szerepe az egészséges életmód kialakításában	
	Gyakorlat	Játékkombinációk, technika gyakorlása, játék	
11.	Előadás	A sport szerepe a szépségápolásban, a kultúra szerepe a wellnessben.	
	Gyakorlat	Játékkombinációk, technika gyakorlása, játék	
12.	Előadás	A fittség fogalma, elérésének lehetőségei	
	Gyakorlat	Versenyszerű játék, villámtorna	
13.	Előadás	Az eddig tanultak összefoglalása	
	Gyakorlat	Versenyszerű játék, villámtorna	
14.	Előadás	ZH teszt kitöltése	
	Gyakorlat	Versenyszerű játék, villámtorna	
15.	Előadás	Félévközi érdemjegy kialakítása, ZH pótlás	
	Gyakorlat	Versenyszerű játék, villámtorna	