

Tantárgy neve: Anatómia alapjai	Kódja: NBT_TE700G3	Kreditszáma: 3
A tanóra típusa (ea./szem./gyak./konz.) és száma: Gyakorlat: 2		
Az értékelés módja (kollokvium/gyakorlati jegy/egyéb): Gyakorlati jegy		
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): 1. félév		
Meghirdetés gyakorisága: Őszi félévben		
Oktatás nyelv (ha nem magyar):		
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): -		
Tantárgyleírás		
Oktatási cél: A tantárgy célja, hogy a hallgató megismerje az emberi test általános anatómiai viszonyait és tudatában legyen az anatómia és a sportmozgások kapcsolatrendszerével, összefüggésük mechanizmusával, valamint ezen ismereteket hasznosítani tudja a rekreációs tevékenységek során - kiemelt tekintettel az anatómiai alapfogalmakra, a szervek, szervrendszerek morfológiai és funkcionális ismeretére. Fontos szempont az eltérő életkorok funkcionális anatómiájának ismerete és ezek alkalmazása a gyakorlati foglalkozások és a rekreáció területén. A tantárgy célja, hogy a hallgató képes legyen anatómiai ismereteit gyakorlati szinten felhasználni a mozgásos és szellemi rekreáció területén. és megismerje a mozgásokhoz szükséges legfontosabb izomcsoportokat - hajlító, feszítő -, tudja az agonista és az antagonist izmok egymástól függő és összefüggő működését. Fontos továbbá, hogy a hallgató tisztában legyen az ízületek mozgástartományával - flexió, extenzió, abdukció, addukció, rotáció, cirkundukció -, a gyakori sportsérülésekkel; az idős korban előforduló mozgásszervi és belső szerveket érintő elváltozásokkal. Anatómiai tudásának megfelelően, rekreációs szakember kompetenciájához illően tudjon tanácsot adni az egészségmegőrzés tekintetében, a szabadidő aktív eltöltésében és a mindennapi tevékenységek ízületvédelemben történő végzésében. Kialakítandó / fejlesztendő kompetenciák: - Tudása - Ismeri a funkcionális anatómia alapvető ismeretanyagát mind a mozgatószervrendszerre, mind a belső szervekre vonatkozóan. - Ismeri a szaknyelvet, szakkifejezéseket és képes ezeknek a gyakorlatban történő alkalmazására. - Anatómiai ismereteit képes felhasználni a rekreációs tevékenységek tervezésében, az aktív szabadidős programok kihasználásában, a preventív tanácsadásban a különböző korcsoportok és egészségi állapotú népesség tekintetében. - Ismeri az emberrel kapcsolatos meghatározó tudományos eredményeket és a teljesítményekre ható anatómiai és fiziológiai tényezőket. - Képességei - Képes az anatómiai követelményeknek megfelelően elfogadni a különböző korcsoportokat, fogyatékkal élőket és betegeket. Ennek alapján alkalmas a rekreációs tevékenységek tervezésére. - Tudja a sportmozgások anatómiai alapjait, és a megszerzett információk tudatos felhasználásával felismeri a sportmozgások anatómiai összefüggéseit. - Alkalmazható tudással bír a különböző életkorokra ható morfológiai és funkcionális tényezőkről. - El tudja különíteni a különböző szervrendszerek – passzív és aktív mozgatószervrendszer; szabályozási szervek rendszere; légzés- és keringési szervek rendszere, érzékszervek rendszere, zsigeri szervek rendszere morfológiáját, fiziológiáját és ezek hatásait a fizikai és szellemi tevékenységekre. - Képes az emberi szervrendszerre vonatkozó ismereteinek birtokában a hatékony rekreációs foglalkozások tervezésére, szervezésére, lebonyolítására. - Rendelkezik az anatómiai szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, tudja alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket. c) Attitűdje		

- Képes a rekreációs folyamat egészének áttekintésére és az ehhez igazodó munkaanyag-kiválasztásra.
- Tud olyan hatékony eszközt és módszert választani és alkalmazni, amelyekkel az adott feladat - a különböző életkori csoportokban, különböző helyszíneken - sikerrel oldható meg.
- Nyitott a legkorszerűbb ismeretek megtanulására, ismereteit, tudását folyamatosan bővíti.
- Igénye van az anatómiai ismeretek széleskörű alkalmazására a gyakorlatban.

d) Autonómiaja és felelőssége

- Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.
- A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, azt személyével képviseli, illetve ezek szerint alakítja környezetét.
- A végzett tanár/edző/ sport-és rekreációs szervező önállóan képes szakmája, a szaktárgyainak tanításával-tanulásiirányításával kapcsolatos átfogó, megalapozó szakmai kérdések átgondolására és az ide vonatkozó források alapján megfelelő válaszok kidolgozására.
- A szakmáját és a szaktárgyainak megfelelő tudományterületeket megalapozó nézeteket felelősséggel vállalja.
- Együttműködés és felelősségvállalás jellemzi szakmájával, szakterületével, illetve azok képviselőivel kapcsolatban.
- A végzett tanár/edző/ sport-és rekreációs szervező jelentős mértékű önállósággal rendelkezik szakmája átfogó és speciális kérdéseinek felvetésében, kidolgozásában, szakmai nézetek képviselésében, indoklásában.
- Felelősséggel vállalja a kezdeményező szerepét a szakmai együttműködés kialakítására.
- Egyenrangú partner a szakmai kooperációban.
- Végig gondolja és képviseli az adott szakterület etikai kérdéseit.
- Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
- Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.
- A sport-, az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Az oktatás tartalma és tervezett ütemezése:

1. Az emberi test általános jellemzése. Az emberi test felosztása: síkok, irányok, tengelyek.
2. Alapvető sejt- és szövettan.
3. A mozgás passzív szervrendszere: általános csont- és ízülettan (a csontvázrendszer szövetei, csonttípusok, a csontok felépítése, a csontok növekedése, átépítődése, csontok összeköttetései, az ízületek felépítése, és mozgásai) és részletes csont- és ízülettan: a koponya, a törzs, az alsó és a felső végtag csontjai és csontösszeköttetései
4. A mozgás aktív szervrendszere: általános és részletes izomtan (a fej, a nyak, a törzs, a felső- és alsó végtag izmai).
5. ZH 1
6. Légző- és keringési szervrendszer.
7. Emésztőrendszer, táplálkozás.
8. Kiválasztó- és nemi szervek rendszere.
9. A szervezet szabályozó rendszerének ismerete: hormonrendszer.
10. A szervezet szabályozó rendszerének ismerete: idegrendszer.
11. Az érzékszervek anatómiája: látás, hallás, egyensúlyozás, szaglás, ízlelés, tapintás.
12. ZH 2
13. Évvégi ZH

Hét	Tananyag
2020. szeptember 14-18.	
2020. szeptember 21-25.	
2020. szeptember 28 - október 2.	
2020. október 5-9.	
2020. október 12-16.	
2020. október 19-23.	
2020. október 26-30.	ŐSZI SZÜNET
2020. november 2-6.	
2020. november 9-13.	
2020. november 16-20.	
2020. november 23-27.	
2020. november 30 - december 4.	
2020. december 7-11.	
2020. december 14-18.	

Oktatásszervezés:

- A gyakorlat a magas hallgatói létszám miatt az Egyetem vírushelyzetre vonatkozó utasításainak mindenkorai figyelembevétele mellett online kerül megtartásra.
- Az online órák a Zoom programon keresztül valósulnak meg.
- Minden hallgató a Neptun rendszeren keresztül közvetlen linket kap az órára való belépéshez.

A kurzus teljesítésének a feltételei:

- A gyakorlat teljesítéséhez az online órákon való jelenlét szükséges.
- Minden online óra után az Egyetem Moodle felületén gyakorlófeladatok kerülnek kiadásra, melyek megoldására meghatározott időkeret áll rendelkezésre.
<https://elearning.uni-eszterhazy.hu/>
- A gyakorlófeladatok (minimum 70%-os) teljesítése jelenti a gyakorlaton való részvétel igazolását.
- A gyakorlófeladat sikertelen (70% alatti) vagy ki nem töltése az aznapi gyakorlóról való hiányzást eredményezi.
- Évközbeni megajánló ZH-t csak az írhat, aki az első részen (1.-4. óra) legalább 3 alkalommal, a második részen (6.-11. óra) legalább 5 alkalommal sikeresen megírta a gyakorló feladatokat.
- Az év végi ZH-t mindenki megírhatja, függetlenül attól, hogy az évközbeniek sikerültek vagy nem. A megírásának a feltétele, hogy a hallgató az évközbeni gyakorló feladatok közül legalább 8-at sikeresen (minimum 70%) teljesített.
- **megszerzett ismeretek értékelési módja:**
- **évközi tanulmányi követelmények:**
- **szóbeli vizsga tételsora (ha van):**

Kötelező irodalom:

- Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I. Sport Kiadó, Budapest, 558 p., ISBN 963 253 049 7.
- Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai II. Sport Kiadó, Budapest, 523 p., ISBN 963 253 050 0.
- Kiss Ferenc, Szentágothai János (1980): Az ember anatómiájának atlasza I-III. Budapest, ISBN 963-240-165-4.

- Donáth Tibor (2004): Anatómia atlasz; Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 212 p., ISBN 963-242-907-9.
- Tarsoly Emil (2010): Funkcionális anatómia. Medicina Kiadó, Budapest, 264 p., ISBN 9789632262482.

Az oktatási anyag áttekintő megismeréséhez a Tarsony-féle Funkcionális anatómia könyv, a részletes tanulmányozáshoz pedig Miltényi Márta könyvei ajánlottak. Mindhárom könyv feldolgozásához használandóak az anatómiai atlaszok, ezek segítségével érthetőek meg, képzelhetőek el a pontos anatómiai viszonyok.

Ajánlott irodalom:

- Donáth Tibor (2013): Anatómia. Élettan Medicina Könyvkiadó, Budapest, 338 p. ISBN 9789632261324.
- Csoknya Mária, Wilhelm Márta: A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2006.
http://oldttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/A_sportmozgasok_biologiai_alapjai.pdf
- Balogh Ildikó (1999): Mozgás ABC. Medicina Kiadó, Budapest, 319 p., ISBN 963-640-115-2.
- Ihász Ferenc (2013): Egészségmegőrzés, prevenció, terheléselettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 389 p., ISBN 978-963-08-5981-3.
- Katona Ferenc, Siegler János (2004): Orvosi rehabilitáció. Medicina könyvkiadó Rt., Budapest, 372 p., ISBN 9632428706.
- Prókai András: Anatómia I., Oktatási segédanyag, Testnevelési Egyetem
https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Anat%C3%B3mia_I._oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf
- Prókai András: Anatómia II., Oktatási segédanyag, Testnevelési Egyetem
https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Anat%C3%B3mia_II._oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf

Az ajánlott irodalom közt találhatóak a sejttani alapokat és az anatómia anyaghoz kapcsolódó élettani ismereteket tartalmazó könyvek (Donáth és a Csoknya-Wilhelm), a gyakorlati, gyógytornászai ismeretek iránt érdeklődők számára ajánlott, kineziológiai alapismereteket tartalmazó könyv (Balogh), az egészségfejlesztés- és megőrzés (Ihász) és a rehabilitáció (Katona-Siegler) iránt érdeklődők számára ajánlott könyvek.

A kurzust teljesítését segítő (kötelező / ajánlott) digitális tananyagok:

<http://allattan.uni-eger.hu/hu/allattan/tanszek-dolgozoi/kiss-csaba>

Szakfelelős: név, beosztás, szervezeti egység, email cím

Tantárgy felelőse: Dr. Huhn Zsófia Éva, adjunktus, PhD

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Kiss Csaba, tanársegéd

Az oktató fogadóóráinak időpontja, jellege, helye és a bejelentkezés módja: D320, Szerda, 10.00-12.00 óra, vagy emailben történő előzetes egyeztetés

Az oktató által előnyben részesített elérhetőség: kiss.csaba@uni-eszterhazy.hu

A csoportos online kommunikáció módja és helye: