

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Szenior Akadémia Mosolygós és aktív idősödés elméletben és gyakorlatban
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	Eszterházy Károly Katolikus Egyetem E/2020/000312
Szakértői megállapítások	
1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek. 2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák. 3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Benyusz Tamás FSZ/2020/000081
Felnőttképzési szakértő aláírása	

KÉPZÉSI PROGRAM

SZENIOR AKADÉMIA

MOSOLYGÓS ÉS AKTÍV IDŐSÖDÉS ELMÉLETBEN ÉS GYAKORLATBAN



KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Szenior Akadémia Mosolygós és aktív idősödés elméletben és gyakorlatban
1.2.	A képzés célja:	Az aktív és egészségtudatos idősor lehetőségeinek bemutatása elméletben és gyakorlati példákkal is. Célunk a mozgás fejleszthetőségének és hatásrendszerének kiemelése, konkrét egészségügyi, fizikai, érzelmi és életmódbeli területek segítségével.
1.3.	A képzés célcsoportja:	Elsősorban az ötven év feletti, Egerben és Eger környékén élő, a téma iránt érdeklődő emberek.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	- Az aktív és egészségtudatos idősor jellemzőinek, kritériumainak és szerteágazó hatásrendszereinek megértése és alkalmazása. - Az életkor és képességspecifikus fizikai aktivitás és fittség elveinek és személyre szabhatóságának elsajátítása. - A gyakorlati foglalkozások által a mozgásos komfortzóna megismerése és saját mozgásos tevékenységek tapasztalatai alapján történő életmód változás.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	alapfokú iskolai végzettség
2.2.	Szakmai végzettség:	-
2.3.	Szakmai gyakorlat:	-
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	- képesség az egyszerű mozgásos tevékenységvégzésére
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	-
2.6.	Egyéb feltételek:	- nyitottság és mosoly

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	24 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	2 alkalom (4 óra)

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Mosolygós és aktív idősödés -elméletben és gyakorlatban	24
4.1. Tananyagegység²		
4.1.1.	Megnevezése: ³	Mosolygós és aktív idősödés -elméletben és gyakorlatban
4.1.2.	Célja:	Az aktív és egészségtudatos idősor lehetőségeinek bemutatása elméletben és gyakorlati példákkal is. Célunk a mozgás fejleszthetőségének és hatásrendszerének kiemelése, konkrét egészségügyi, fizikai, érzelmi és életmódbeli területek segítségével
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	frontális munka és gyakorlati foglalkozás
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	- előadói magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, alkalmazhatóság, ok-okozati kapcsolatok, elemzés-értékelés és rendszerezés - gyakorlati részvétel a különböző mozgásos tevékenységekben: bemutatás, magyarázat, segítségadás, hibajavítás, elemzés-értékelés
4.1.5.	Óraszám:	24
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	-
4.1.7.	Tartalma:	- elméleti rész: - Idősor és aktivitás - A mozgás és az életminőség kapcsolata - A fizikai aktivitás hatásai idősorban - Fittségi tényezők és a mozgásos teljesítmény változásai idősorban - A mozgáskoordináció alakulása, fejleszthetősége idősorban - A mozgás és a hosszú élet kapcsolata - gyakorlati rész: - Szenior jóga - Gerincvédelem és gerinctorna - Pilates - Nordic walking - Idősek a Botanikus kertben - Vízi aerobik
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	Nem releváns.

5. Csoportlétszám

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

³ Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.



5.1.	Maximális csoportlétszám: ⁵ (fő)	50 fő
------	---	-------

A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	A legutolsó képzési napot követően a résztvevők egy, egyszerű feleletválasztós illetve szabad és kötött végű, valamint rövid kifejtendő válaszokat igénylő tesztet írnak meg, amelyet az alábbi pontrendszer alapján minősítünk. 0-50% helyes válasz: nem felelt meg 51-79% helyes válasz: megfelelt 80% és afeletti helyes válasz: kiválóan megfelelt A teszt elkészítésére 60 perc áll rendelkezésre.
------	--

6. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	Az előadásokon való részvétel (legfeljebb 4 óra hiányzás mellett).

7. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Sporttudományi Intézet oktatói.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	A Sporttudományi Intézet vezetője és oktatói.
8.3.	Tárgyi feltételek:	Elmélet: - A továbbképzésen résztvevők létszámával arányos, tágas, természetes világítású, szellőztethető terem; - Szükséges: számítógép, projektor, vetítővászon, internetelérés. Gyakorlati: - A jóga, pilates és gerincvédelem nagyobb tanteremben vagy tornacsarnokban - Az EKKE Botanikus kertjében a túra és a nordic walking az Érsekkertben - Az úszás a városi sportuszoda kismedencéjében
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	Az EKKE épületeinek infrastruktúrája. A résztvevők gondoskodnak saját maguk részére író és jegyzetelési eszközről.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	A gyakorlati órákhoz megfelelő ruházat szükséges: - Jóga, pilates és gerincvédelem: kényelmes ruházat - Botanikus kerti program és a nordic walking: kényelmes cipő és időjárásnak megfelelő kényelmes sportos öltözet - Úszás: fürdőruha, úszósapka, papucs, fürdőköpeny, törölköző

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	Nem releváns
------	---	--------------

8. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Tiszalök
Az előzetes minősítés időpontja:	2024. 09. 03.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Benyusz Tamás
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000081
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	

