

# Tárgytematika

|                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Félév:</b>                   | 2015/16/1                             |
| <b>Tárgynév:</b>                | Humánbiológia és életkorok biológiája |
| <b>Tárgykód:</b>                | ALSRMA2031                            |
| <b>Felelős szervezet neve:</b>  | Rekreológia Intézeti Tanszék          |
| <b>Felelős szervezet kódja:</b> | AA25                                  |
| <b>Tárgyfelelős neve:</b>       | Suskovics Csilla Dr.                  |
| <b>Tárgy követelménye:</b>      | Vizsga                                |
| <b>Tárgy heti óraszám:</b>      | 0/0/0                                 |
| <b>Tárgy féléves óraszám:</b>   | 10/0/0                                |

---

## Oktatás célja:

A hallgató ismerje az egyedfejlődés humánbiológiai törvényszerűségeit, az egyes korosztályok jellemző biológiai sajátosságait. A megszerzett ismeretek birtokában képes legyen a különböző korosztályok rekreációs tevékenységének tervezésére és lebonyolítására. A szabadidős foglalkozások szervezése, levezetése során tartsa szem előtt az adott korosztály humánbiológiai aspektusait. Tudjon ismereteire támaszkodva szakszerűen kommunikálni, részt venni szakmai megbeszéléseken. Megfelelő ismeretekkel rendelkezzen tanulmányai doktori képzés keretében történő folytatásához.

## Tantárgy tartalma:

Az ember extrauterin életének a ...születéstől a halálig” terjedő időtartamának biológiai törvényszerűségei. Az egyes életkorok humánbiológiai jellemzői, különös tekintettel a sporttevékenységek és az antropológiai mutatók kölcsönhatására.

Növekedés és fejlődés újszülött- és a csecsemőkorban. A mozgás hatása a fejlődésre. Lehetőségek a mozgásos tevékenységekre, baba-mama torna. A kisgyermekkor jellemzői. A sportképességek alakulása ebben az életszakaszban a biológiai változások hatására. A serdülőkor biológiája, a serdülési növekedési lökés és a nemi érés kapcsolata a sportteljesítménnyel. Az ifjúkor antropológiai jellemzői. A felnőttkor biológiai törvényszerűségei. A nemi különbségek és hatásai a rekreációs foglalkozások tervezésére. Sport a menstruáció és a terhesség idején. Gerontológia. Az időskor és sportja. \_

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei: Az órákon való aktív részvétel. Zárthelyi dolgozat eredményes megírása. \_

Munkaformák: előadás, csoportmunka, gyűjtés, workshop

## Kötelező irodalom:

*Kötelező irodalom:*

Bodzsár É. B. (1999): Humánbiológia. Fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó, Bp.

Mészáros J. (szerk.) (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport Kiadó, Bp.

*Ajánlott irodalom:*

Bodzsár É. B. (2003): Humánbiológia, Életkorok biológiája: A pubertáskor. ELTE Eötvös Kiadó, Bp.

Farmosi I. (2005): Mozgásfejlődés. Dialóg Kiadó, Pécs-Bp.

Farmosi I.- Gaál S. (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. Dialóg Kiadó, Bp.

Hans-Hermann D. (2006): Sportélettan, sportorvostan. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Bp.