

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Mozgástanulás- és szabályozás
Tárgykód:	ALSRMA2091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Heszteráné Dr. Ekler Judit
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	5/0/0

Oktatás célja:

Kompetenciák:

Ismeretek

- ismeri a rekreáció- rekreációs tevékenység irányító ellátásához szükséges testkulturális ismeretanyagot,
- ismeri a rekreáció értékeinek átszarmaztatási, alkotó módon fejlesztő munkafolyamatát,

Képességek

- képes a kulturált szabadidő-eltöltés sportoláson alapuló megtervezésére, szervezésére az egyes életstílus-csoportokon belül,
- képes a vendégek fizikai állapotának és mozgásismeretének megállapítására, a vizsgálati eredmények alapján edzésprogramok készítésére,
- képes a kutatási eredmények értékelésére, az eredmények gyakorlatban történő alkalmazására, valamint kutatási tervek készítésére,
- képes az egészségmegőrzés, az egészségi állapot javítására irányuló tevékenységek egyénre szabott kidolgozására valamennyi életkorban,

Személyes kompetenciák

- rendelkezik azon tulajdonságokkal, amelyek biztosítják a pszicho-motoros képességek szintjének meghatározását és fejlesztését s szabadidő sport valamennyi területén, az egészség megőrzését célzó tevékenységet folytató valamennyi szakirányú intézményben,
- igénye van a minőségi munkára, rendelkezik jó kommunikációs- és konfliktuskezelő képességgel,
- rendelkezik az egy életen át tartó tanulás és a folyamatos szakmai továbbképzés igényével.

Cél: A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék és megértsék a mozgástanulás törvényszerűségeit és folyamatát. Cél, hogy ezek ismeretében alkotó módon, az adott egyénre szabottan tudják alkalmazni a mozgásoktatást, rekreátori tevékenységük során.

Tantárgy tartalma:

- A motoros viselkedés tanulmányozásának eljárásai és módszerei.
- A pszichikus funkciók szerepe a motoros viselkedésben: információfeldolgozás és

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Mozgástanulás- és szabályozás
Tárgykód:	ALSRMA2091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Heszteráné Dr. Ekler Judit
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	5/0/0

Tantárgy tartalma:

emlékezet, figyelem, motiváció és beállítódás.

- A mozgások figyelemigénye. Figyelem és teljesítmény. Az anticipáció típusai.
- A motoros kontroll módszerei: a pozitív és negatív feedback. Zárt- és nyílt láncú rendszerek.
- Motoros tanulás és teljesítmény: alapfogalmak és módszertan. Gyakorlási feltételek.
- A tanulás folyamata különböző mozgásformákban.
- Hibajavítás és segítségadás szerepe a tanulásban.
- Készségek kialakítása a motoros tanulás folyamatában.
- Motoros emlékezet és mozgásmegőrzés.
- Egyéni különbségek és képességek

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

- zárthelyi dolgozat eredményes megírása,
- egyeztetett mozgásfolyamat elemzése csoportmunkában

Munkaformák: előadás, csoportos gyűjtés, elemzés

Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

1. Schmidt R.A. (1996): Mozgáskontroll és mozgástanulás, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Ajánlott irodalom:

1. Farmosi I. (1995): Mozgásfejlődés, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
2. Rókusfalvy P. (1980): Sporttevékenység regulációs felfogása, Akadémiai Kiadó, Budapest