

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Téli sporttábor
<b>Tárgykód:</b>	ALSZRA2321
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bánhidi Miklós
<b>Tárgy követelménye:</b>	Aláírás megszerzése
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/40/0

---

## Oktatás célja:

- A hallgatók ismerjék meg a téli sportok - sílesiklás, snowboardozás és a sífutás elméleti és gyakorlati alapjait!
- Ismerkedjenek meg a téli sportok örömeivel, annak lehetőségeivel különböző korosztályok egészséges életmódjában!
- A hallgatók sajátítsák el a téli sportterepen való viselkedés szabályait, a havas környezetben lévő aktív rekreációs tevékenységre felkészülés követelményeit, biztonsági előírásait!

## Tantárgy tartalma:

- A téli sportok történeti áttekintése. Sportágismeret.
- Környezeti tényezők szerepe a téli rekreációs tevékenységekben – domborzati tényezők, időjárás fokozott szerepe.
- Öltözködés, szükséges felszerelések. Előkészítés, karbantartás
- Egészséges táplálkozás téli rekreációs programokban – kalória szükséglet, ételválasztás, -tárolás.
- Biztonsági követelmények havas környezetben – téli hegyi túrázás, síkresz, tájékozódás.
- Havas játékok, játékanimáció – szánkózás, fóliacsúszás, igloo-építés, stb.
- A sízés, snowboardozás alaptechnikái.
- A sízés, snowboardozás oktatási módszerek, foglalkoztatási formák.
- Edzés, versenyzés a téli sportágakban
- Kiegészítő (après-ski) rekreációs tevékenységek, azok hatása.
- Téli rekreációs tevékenységek tervezése, szervezése.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

- A rekreációs tábor teljes időpontjában aktív részvétel
- Sikeres gyakorlati vizsga letétele
- Elméleti teszt sikeres megírása

## Kötelező irodalom:

Babic-Blöhl-Blöchl (2005): New School. Skiing's Generation. Meyer and Meyer Verlag Aachen

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Téli sporttábor
<b>Tárgykód:</b>	ALSZRA2321
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bánhidi Miklós
<b>Tárgy követelménye:</b>	Aláírás megszerzése
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/40/0

---

### Kötelező irodalom:

Dosek Ágoston - Ozsváth Miklós: A Sízés +3 (Alpesi Sí - Snowboard - Telemark - Sífutás) - Pécsi Direkt Kft., Alexandra Kiadó  
Jakabházy László (1979): Téli sportok mindenkinek. Sport Kiadó  
Kemmler, Jürgen (2006) Richtig Carven. BLV  
Kővári Károly-Kőváriné Szendrődi Ildikó (1974): Sí ABC. Sport Lap- és Könyvkiadó  
Schäffer János: Alpesi Sí, Sífutás, Biatlon, Síugrás, Snowboard Papirusz Duola Kiadó  
Sztróckay Lajos (1942): A síoktatás kézikönyve Magyar Turista Élet