

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Élettan I.
Tárgykód:	ALTSRA1021
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Mészáros Zsófia Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

---

## Oktatás célja:

### A tantárgy általános célja, specifikus célkitűzései

A hallgatók felkészítése a 6-12 éves korú tanulók élettani fejlődési folyamatainak megismerésére. A mozgásfolyamatok anatómiai és élettani hátterének ismeretével az életkornak, a fejlettségnek megfelelő olyan tevékenységi formák, terhelés (minőség és mennyiség) megválasztása, amelyek élményt, egészséget, örömforrás, esélyt jelentik a tanulóknak, hozzájárulnak a rendszeres mozgás szükségletének kialakításához.

### Cél

A hallgatók felkészítése a 6–12 éves korú tanuló biológiai és élettani fejlődési folyamatainak megismerésére. Az élettani ismeretek birtokában, megismertetni a hallgatókat az egészséges életmód és táplálkozás alapjaival, az elsősegély nyújtás alapjainak elsajátítása, ápolási ismeretek megszerzése.

### Feladat

A mozgásfolyamatok élettani hátterének ismeretével az életkornak, a fejlettségnek megfelelő olyan tevékenységi formák, terhelés (minőség és mennyiség) megválasztása, amelyek egészséget, élményt, örömforrást, esélyt jelentenek a tanulóknak, hozzájárulnak a rendszeres mozgás szükségletének kialakításához. Egészségügyi ismeretek elsajátítása, házi és otthoni ápolási ismeretek megszerzése.

### Tantárgy tartalma:

Élettani alapfogalmak, az emberi szervezet alkalmazkodása a környezethez

Az idegrendszer működésének alapjai

Vegetatív idegrendszer

Szomatikus idegrendszer

Az izomrendszer működésének élettana. A mozgásszervrendszer komplex funkcionális értelmezése

Keringési rendszer élettana. A keringés alkalmazkodása sportterheléshez

A táplálkozás és a közti anyagcsere. Testsúlyszabályozás. Vízterek, sóvíz  
Légzés jellemzői: felsőlégutak, alsólégutak, Müller-próba, Valsalva-kísérlet, vitálkapacitás, Tiffeneau-teszt, parciális nyomás, légzési perctérfogat, vérgázok szállítása, Keszon-betegség, légzési hibák, alkati légzési hibák

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Élettan I.
Tárgykód:	ALTSRA1021
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Mészáros Zsófia Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

---

## Tantárgy tartalma:

### Számonkérési és értékelési rendszere:

#### Feltételezett tudásanyag, előképzettségi szint:

Ismerjék a gyermeki szervezet általános felépítését, fejlődési, működési törvényszerűségeit! Ismerjék az általános csont, ízület és izomtant! Tudják megállapítani az egyszerűbb rendellenességeket! Ismerjék a korosztályról beszerezhető sportantropológiai adatok jelentését, azok szerepét munkájukban! Ismerjék a szabályzó szervrendszer, a légzés és keringés működését, annak alapvető összefüggéseit, a rendellenes működés alapvető tüneteit, a táplálkozás és az emésztés alapvető működését, szerepét! Legyenek tisztában a doping káros élettani hatásai-val, sportszerűtlen szerepével! Tudjanak tudományos érveket felhozni az egészséges életmód, a sport fontossága mellett! Ismerjék fel a korosztály sportsérüléseit! Tudják az elsősegélynyújtás szabályait, azokat felelősséggel tudják alkalmazni!

A gimnáziumok biológia tudásanyagát tekintjük előképzettségnek. Tudjuk azt, hogy hallgatóink a biológiát nem felvételi szándékkal tanulták, ezért közepes gimnáziumi szintet tudunk reálisan elvárni. A szakközépiskolából jövők döntő része nem tanult középiskolában biológiát. Év elején felhívjuk figyelmüket a pótlás módjára, a segédletekre. Egyéni konzultációkkal, a szemináriumokon differenciált foglalkoztatással segítjük a felzárkózást.

- **óralátogatás**
- **zárthelyi dolgozatok megírása**

#### Kötelező irodalom:

Ajánlott irodalom:

Frenkl : Sportélettan Medicina 2005.

Barton J.: Testnevelés, anatómia, élettan és egészségtan Tankönyvkiadó, Bp. 1977. Jegyzet.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2015/16/1
<b>Tárgynév:</b>	Élettan I.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1021
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Mészáros Zsófia Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

### **Kötelező irodalom:**

Király T.: A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus Kiadó. 2001.  
Borvendég M. - Jámbor B.- Szabó P.: Egészségtan 1995.