

## Tárgytematika / Course Description

### Prevenció II.

ALTSRA1182

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Ihász Ferenc

**Félév / Semester:** 2020/21/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/9/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy célja olyan a gyakorlatban használható mérés-technikai ismeretek elsajátítása, amelyek segítségével a hallható képes adatokat (ismereteket) szerezni a keringési rendszer teljesítményéről (ezek az adatok alapvetően befolyásolják az ember fittségét). A megszerzett elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában képesek közvetítő és fejlesztő szerep betöltésére az egészségfejlesztés és a rekreáció területén. A mozgástanulásban fontos szerepet játszó mozgások elméleti és gyakorlati ismerete hozzájárul ahhoz, hogy képesek kapcsolódó projektek kidolgozására, megvalósítására a rekreációban és az egészségfejlesztésben

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### 2. A tantárgy tartalma

A tornatermi gyakorlati foglalkozásokon elsajátítják a mozgástanulás folyamatában a 7-10 évesek fejlesztésében felhasznált alapvető sportági mozgásformákat futásban, ugrásban, szertovábbításban, egyensúly-, támasz-, és függésgyakorlatokban, mint a sportágak oktatását megelőző gyakorlatanyagban.

Ingafutás végrehajtása közben polar pulzusmérő monitorral minden hallgató megismeri saját anaerob töréspontját.

Párokban a gyakorlati foglalkozások terhelési térképének elkészítése a pulzusértékek alapján, azok feldolgozása, kiértékelése és bemutatása szemináriumi foglalkozásokon. Az adatok értékelése a mért személy anaerob töréspontjának figyelembevételével történik. E közben megtanulják a mérőeszköz felszerelését, a méréshez tartozó mozgások megfigyelését és lejegyzetelését.

Az előírt mozgásanyag bemutatása.

#### 3. A tantárgy feladatai

Szerezzenek jártasságot az elemi mozgásformáknak, mint a sportági mozgásanyag alapjainak végrehajtásában.

Szerezzen, jártasságot a gyakorlati foglalkozások keringési rendszerre kifejtett hatásának mérésében és értékelésében.

Tudják elemezni a kapott eredményeket, ismerjék fel az eredmények összefüggéseit a végzett mozgásanyaggal, és foglalkoztatási formával. Ezek alapján értsék az aktivitási programok közötti terhelésbeli különbségeket a különböző intenzitású mozgásprogramok összeállításához.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

#### II. Levelező tagozat

##### A félév aláírásának feltétele:

1. A félév elméleti előadásai és a kötelező videoanyagok alapján a sportági mozgásformák lehető legteljesebb körű feldolgozásával, azok prevenció jellegének kihangsúlyozásával dolgozat beadása. A dolgozat beadásának határideje utolsó előtti hónapjának utolsó napja.

**A félév értékelése:**

1. A sportági mozgásformák feldolgozásának színvonala.
2. Ingafutás közben az egyéni anaerob töréspont meghatározása polar pulzusról monitor felhasználásával (ennek meghatározásához a második és harmadik konzultáción önkéntes alapon lehetőséget biztosítunk).
3. Az egyéni anaerob töréspont figyelembevételével egy rekreációs célú 40 perces edzésfoglalkozás összeállítása, végrehajtása polar pulzusról monitorral történő méréssel. A tevékenység és a pulzusértékek összevetésével dolgozat készítése, és beadása. A dolgozatnak tartalmaznia kell az ingafutás diagramját és feldolgozását, a tervezett foglalkozás percre feldolgozott anyagát és az ez alapján mért pulzusdiagrammot, valamint ezek együttes szöveges, táblázatos értékelését.

---

**KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

- Ihász - Király (szerk.) - Rostás (1999): Testnevelési órák szívfrekvencia értékeinek elemzése. Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola. Győr.
- Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Budapest.
- Frenkl Róbert (1995): Sportélettan. Budapest.
- Király Tibor (2001): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus, Budapest-Pécs,
- Király T (2006): Mozgástanulás (Kompakt Disk). Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés oktatási segédanyagok. Forgalmazza: Student Kft. Győr.
-