

Tárgytematika / Course Description

Téli sporttábor

ALTSRA2321

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bánhidi Miklós Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/40/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

- 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 / DESCRIPTION

- 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 (aprés-ski) rekreációs tevékenységek, azok hatása.

Téli rekreációs tevékenységek tervezése, szervezése

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

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

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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

Sztrókay Lajos (1942): A síoktatás kézikönyve Magyar Turista Élet

-