

## Tárgytematika / Course Description

### Téli sporttábor

ALTSRA2321

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Bánhidi Miklós

**Félév / Semester:** 2020/21/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Aláírás megszerzése

**Tárgy heti óraszám /**

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

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### 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 sporttereken 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 alapttechnikái.
  - 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 / ASSESMENT'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 Szendrői 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

-

---