

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2012/13/2 |
| Tárgynév: | Téli sporttábor |
| Tárgykód: | ALTSRA4321 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Dr. Bánhidi Miklós |
| Tárgy követelménye: | Aláírás megszerzése |
| Tárgy heti óraszám: | 0/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

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, főliacsúszás, igloo-építés, stb.
- A sízés, snowboardozás alapttechnikái.
- 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

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2012/13/2 |
| Tárgynév: | Téli sporttábor |
| Tárgykód: | ALTSRA4321 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Dr. Bánhidi Miklós |
| Tárgy követelménye: | Aláírás megszerzése |
| Tárgy heti óraszám: | 0/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

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

-